E626
NAUTILUS®

CE Dieses Produkt entspricht den CE-Anforderungen.

AUFBAUANLEITUNG / BENUTZERHANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Sicherheitshinweise – Aufbau 3
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber / Seriennummer 4
Hinweise zur Erdung 5
Spezifikationen 6
Vor dem Geräteaufbau 6
Bauteile 7
Schrauben 8
Werkzeug 8
Aufbau 9
Bewegen des Geräts 22
Ausrichten des Geräts 23

Wichtige Sicherheitshinweise 24
Funktionen 25
Funktionen der Konsole 26
Bluetooth® Verbindung 29
Fernüberwachung der Herzfrequenz 30
Betrieb 32
Einschalten / Leerlaufmodus 32
Erste Geräteeinstellung 33
Schnellstartprogramm 33
Benutzerprofile 33
Programmprofile 35
Pause oder Stopp 39
Ergebnisse/Cooldown 39
GOAL TRACK-Statistiken 39
Konsolen-Setup-Modus 42
Wartung 43
Zu wartende Teile 44
Fehlerbehebung 46

Zur Überprüfung des Garantieanspruchs benötigen Sie den Kaufnachweis und folgende Angaben:

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Um Ihr Produkt für Garantieleistungen zu registrieren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Für eine detaillierte Garantieerklärung oder bei Fragen oder Problemen rund um Ihr Produkt wenden Sie sich an Ihren Nautilus-Händler vor Ort. Eine Händlerliste finden Sie hier: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Kundendienst: technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Printed in China |

© 2013 Nautilus, Inc. | ® steht für Marken, die für Nautilus, Inc. in den USA eingetragen sind. Diese Marken sind möglicherweise auch in anderen Ländern eingetragen oder auf andere Weise per Gesetzt geschützt. Polar®, OwnCode®, Bluetooth®, iTunes® und MyFitnessPal® sind Marken der entsprechenden Eigentümer.

⚠ Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

Bitte beachten Sie folgende Warnhinweise:

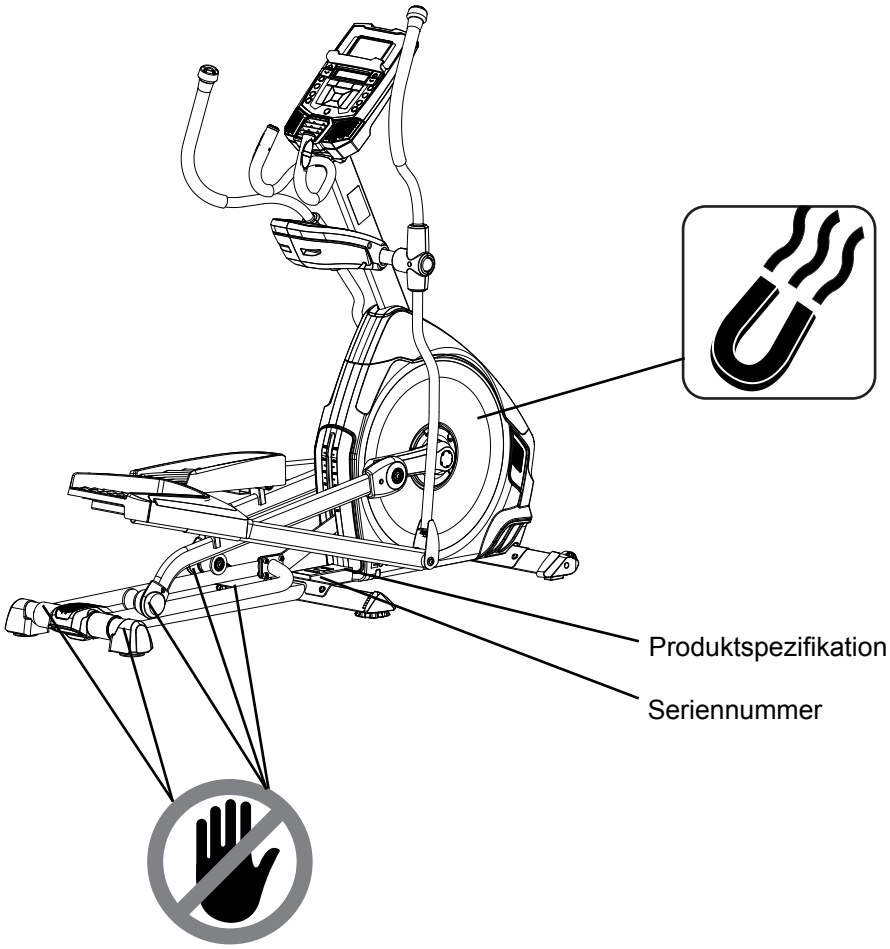
⚠ Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät.

⚠ GEFAHR Lesen Sie die Aufbauanleitungen sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie sie verstanden haben. Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

⚠ GEFAHR Um das Risiko von Stromschlägen oder die unkontrollierte Nutzung des Geräts zu vermeiden, sollten Sie das Netzkabel des Geräts nach dem Training und vor der Reinigung stets aus der Wandsteckdose ziehen.

- Zuschauer und Kinder müssen während des Zusammenbaus des Geräts Abstand halten.
- Schließen Sie das Stromkabel erst an, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- Wenn der Netzstecker eingesteckt ist, sollte das Gerät niemals unbeaufsichtigt bleiben. Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät nicht verwendet wird bzw. wenn Teile montiert oder demontiert werden.
- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf Schäden am Netzkabel sowie auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Verwenden Sie das Gerät in diesen Fällen nicht. Informationen zu Reparaturen erhalten Sie bei Fachhändler vor Ort.
- Achten Sie darauf, dass keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät gelangen.
- Bauen Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung auf.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem geeigneten Platz zusammengebaut wird, wo es keinen Durchgangsverkehr und keine Zuschauer gibt.
- Einige Bauteile des Geräts sind schwer und/oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mit Hilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.
- Montieren Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Versuchen Sie nicht, das Design oder die Funktionalität des Geräts zu ändern. Dies könnte die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Wenn Ersatzteile benötigt werden, verwenden Sie nur Originalersatzteile und Schrauben von Nautilus. Wenn keine Originalersatzteile verwendet werden, besteht ein Risiko für den Benutzer. Außerdem kann der korrekte Betrieb des Geräts beeinträchtigt werden und die Garantie erlöschen.
- Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Handbuch überprüft wurde.
- Benutzen Sie dieses Gerät nur für den vorgesehenen Verwendungszweck, wie im Handbuch beschrieben. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Zusatzkomponenten.
- Führen Sie alle Montageschritte in der angegebenen Reihenfolge durch. Eine fehlerhafte Montage kann Verletzungen zur Folge haben.
- Schließen Sie dieses Gerät an eine korrekt geerdete Steckdose an (siehe Anweisungen zum Erden des Geräts).
- Halten Sie das Netzkabel von Heizquellen und heißen Flächen fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in Räumen, in denen Aerosole eingesetzt werden.
- Bevor Sie das Gerät von der Stromversorgung trennen, bringen Sie alle Bedienknöpfe in die Position Aus.
- Dieses Produkt enthält Magnete. Magnetfelder können im direkten Umfeld die Funktionsweise bestimmter medizinischer Geräte beinträchtigen. Nutzer können bei der Montage, Wartung und Verwendung des Produkts in die Nähe der Magnete gelangen. Wenn Sie entsprechend empfindliche medizinische Geräte verwenden (z. B. Herzschrittmacher), sollten Sie vor der Verwendung dieses Trainingsgeräts einen Arzt konsultieren. Informationen zur Position der Magnete in diesem Produkt finden Sie im Benutzerhandbuch unter „Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber und Seriennummer“.
- BITTE AUFBEWAHREN!

SICHERHEITSWARNHINWEIS-AUFKLEBER UND SERIENNUMMER



WARNUNG
• Achten Sie auf einen Sicherheitsabstand von Händen und Füßen.

Anweisungen zur Erdung

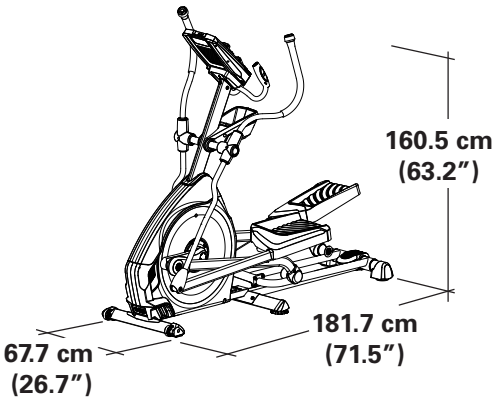
Dieses Gerät muss geerdet werden. Durch eine korrekte Erdung wird das Risiko von Elektroschocks bei Fehlfunktionen deutlich reduziert. Das Netzkabel ist mit einem Erdungsleiter ausgestattet und muss an eine korrekt installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

⚠ GEFAHR Die Elektroverkabelung muss den kommunalen und nationalen Vorschriften entsprechen. Bei einem fehlerhaften Anschluss des Erdungsleiters kann es zu Stromschlägen kommen. Wenden Sie sich an einen ausgebildeten Elektriker, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät korrekt geerdet ist. Tauschen Sie den Stecker am Gerät nicht aus. Sollte er nicht zur verfügbaren Steckdose passen, lassen Sie diese von einem ausgebildeten Elektriker auswechseln.

Wenn Sie das Gerät an einen FI-Schutzschalter oder eine AFI-Steckdose (Fehlerlichtbogenschutz) anschließen, kann es bei der Verwendung des Geräts zum einem Auslösen des Schutzmechanismus kommen. Zum Schutz des Geräts wird ein Überspannungsschutz empfohlen.

⚠ Es sollte ein Überspannungsschutz gemäß UL1449 oder vergleichbar verwendet werden, und er sollte der Aufnahmeleistung dieses Geräts entsprechen (220-240 V AC). An den Überspannungsschutz sollten keine weiteren Geräte angeschlossen werden.

Das Gerät sollte nur an eine Steckdose angeschlossen werden, deren Konfiguration der des Steckers entspricht. Verwenden Sie mit diesem Produkt keine Adapter.



Maximalgewicht des Benutzers: 136 kg

Aufstellfläche gesamt: 12.301 cm^2

Gerätegewicht: 78,6 kg

Stromversorgung:
Betriebsspannung: 220 V - 240 V AC, 50 Hz
Betriebsstrom: 1 A

Entspricht den folgenden:

CE

ISO 20957-konform.

Verbindung:

Bluetooth® SMART

Dieses Gerät DARF NICHT entsorgt werden. Dieses Produkt muss dem Wiederverwertungsprozess zugeführt werden. Entsorgen Sie dieses Gerät gemäß den Vorgaben in Ihrer Region. Informieren Sie sich hierfür bei einem nahegelegenen Entsorgungszentrum.

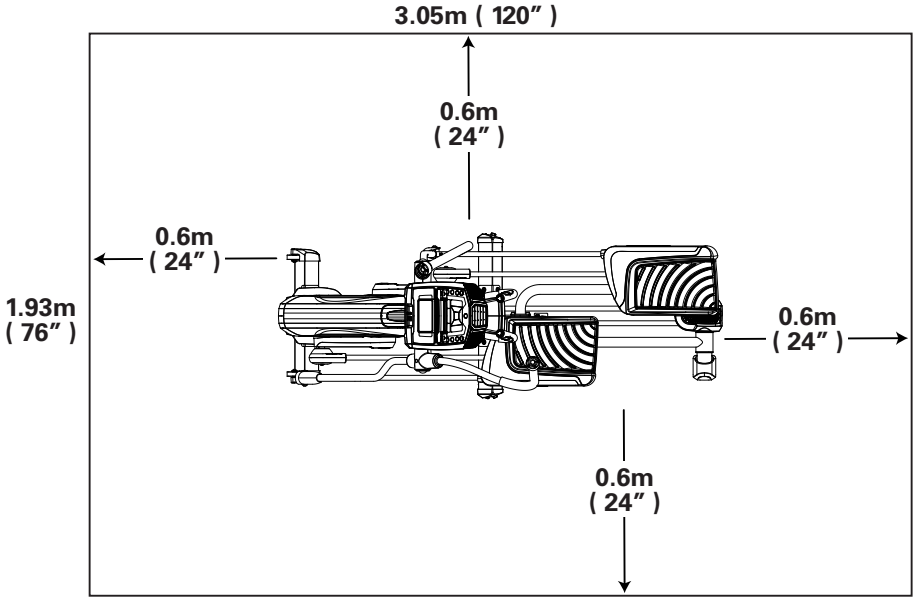
Vor dem Geräteaufbau

Wählen Sie den Ort, an dem das Gerät aufgestellt und betrieben werden soll. Für einen sicheren Betrieb muss das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche aufgestellt werden. Der Trainingsbereich muss mindestens 193 cm x 305 cm betragen. Achten Sie auf eine angemessene Raumhöhe, bei der die Körpergröße und die maximale Trainingshöhe (Steigung) des Ellipsentrainers berücksichtigt wird.

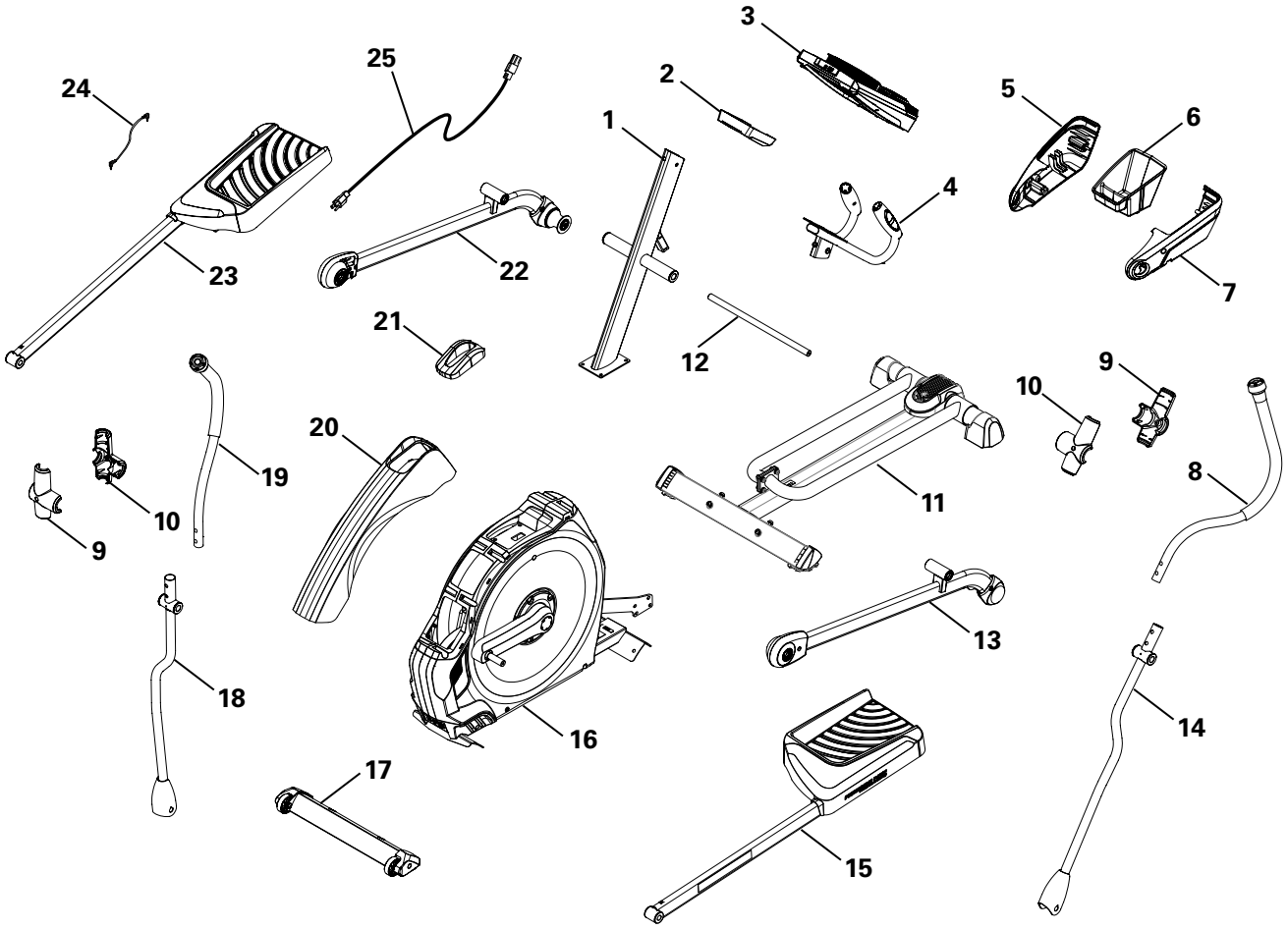
Montagetipps

Befolgen Sie beim Aufbau des Geräts die folgenden grundlegenden Punkte:

- Lesen und verstehen Sie vor der Montage den Abschnitt „Wichtige Sicherheitshinweise“.
- Legen Sie die für die einzelnen Montageschritte erforderlichen Teile bereit.
- Verwenden Sie die empfohlenen Schraubschlüssel. Sofern nicht anders angegeben, drehen Sie Schrauben und Muttern nach rechts (im Uhrzeigersinn), um sie anzuziehen, und nach links (gegen den Uhrzeigersinn), um sie zu lösen.
- Schauen Sie beim Zusammenschrauben zweier Bauteile durch die Bohrungen, um den Sitz der Bauteile zu kontrollieren und ein Verkanten der Schrauben zu vermeiden.

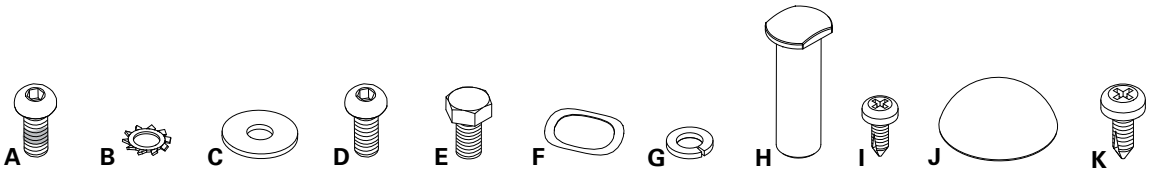


- Die Montage muss durch zwei Personen erfolgen.



Zur Erleichterung der Montage wurden alle rechten Bauteile mit „**R**“ und alle linken Bauteile mit „**L**“ gekennzeichnet.

Artikel	Menge	Bezeichnung	Artikel	Menge	Bezeichnung
1	1	Konsolenstange	15	1	Linkes Pedal
2	1	Abdeckung der Konsolenverbindung	16	1	Rahmen
3	1	Konsole	17	1	Vorderer Stabilisator
4	1	Fester Handgriff	18	1	Rechte untere Griffstange
5	1	Blende Flaschenhalter rechts	19	1	Rechte obere Griffstange
6	1	Flaschenhalter	20	1	Obere Blende
7	1	Blende Flaschenhalter links	21	1	Abdeckkappe
8	1	Linke obere Griffstange	22	1	Rechter Fuß
9	2	Abdeckung Handgriff außen	23	1	Rechtes Pedal
10	2	Abdeckung Handgriff innen	24	1	MP3-Kabel
11	1	Schiene	25	1	Netzkabel - Typ E/F (EU)
12	1	Drehlager Bewegungsarm		1	Netzkabel - Typ G (GB)
13	1	Linker Fuß		1	Netzkabel - Typ I (AU/NZ)
14	1	Linke untere Griffstange	26	1	Silikonschmiermittel, Flasche (nicht abgebildet)



Artikel	Menge	Bezeichnung	Artikel	Menge	Bezeichnung
A	6	Halbrund-Sechskantschraube M8 X 16 (mit Loctite® Klebstoff)	G	8	Sperrscheibe M8
B	4	Fächerscheibe M8	H	2	Hülle Drehlager
C	8	Breite Unterlegscheibe M8	I	5	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube M4,2 x 16
D	4	Halbrund-Sechskantschraube M8 X 16	J	2	Kappe
E	2	Sechskantschraube M8 x 20	K	5	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube M5 x 12
F	6	Wellenscheibe			

Werkzeug

Enthalten

6 mm

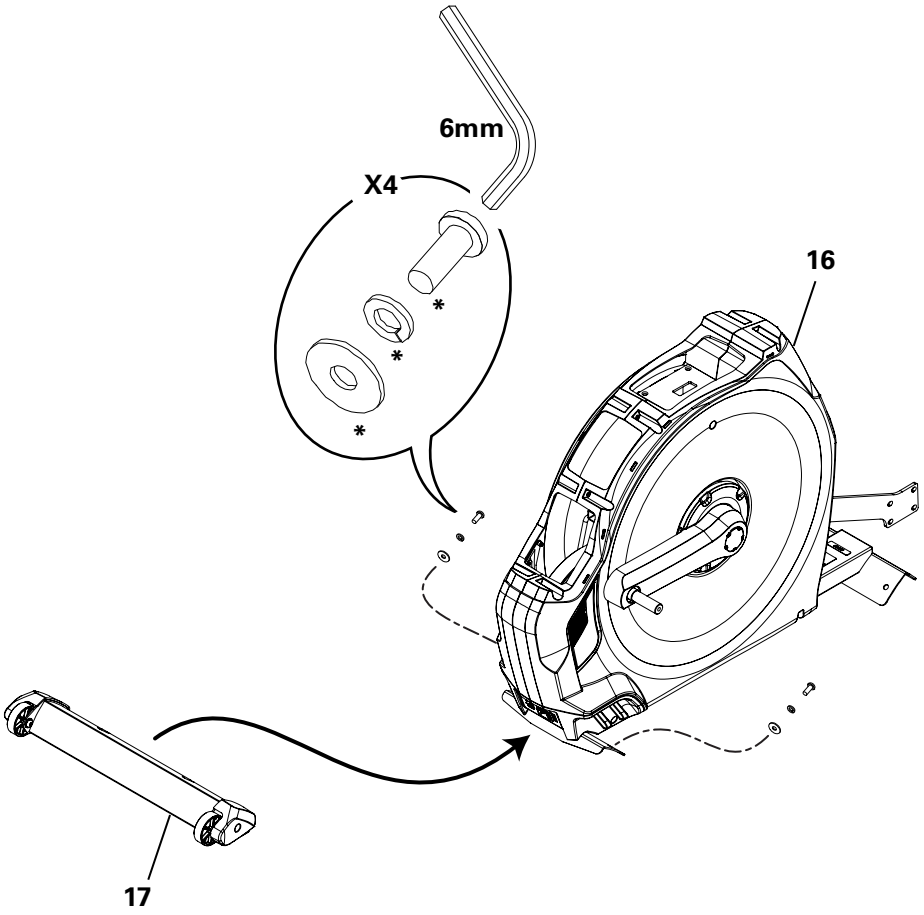
#2
13 mm
15 mm
19 mm

Nicht enthalten

(empfohlen)

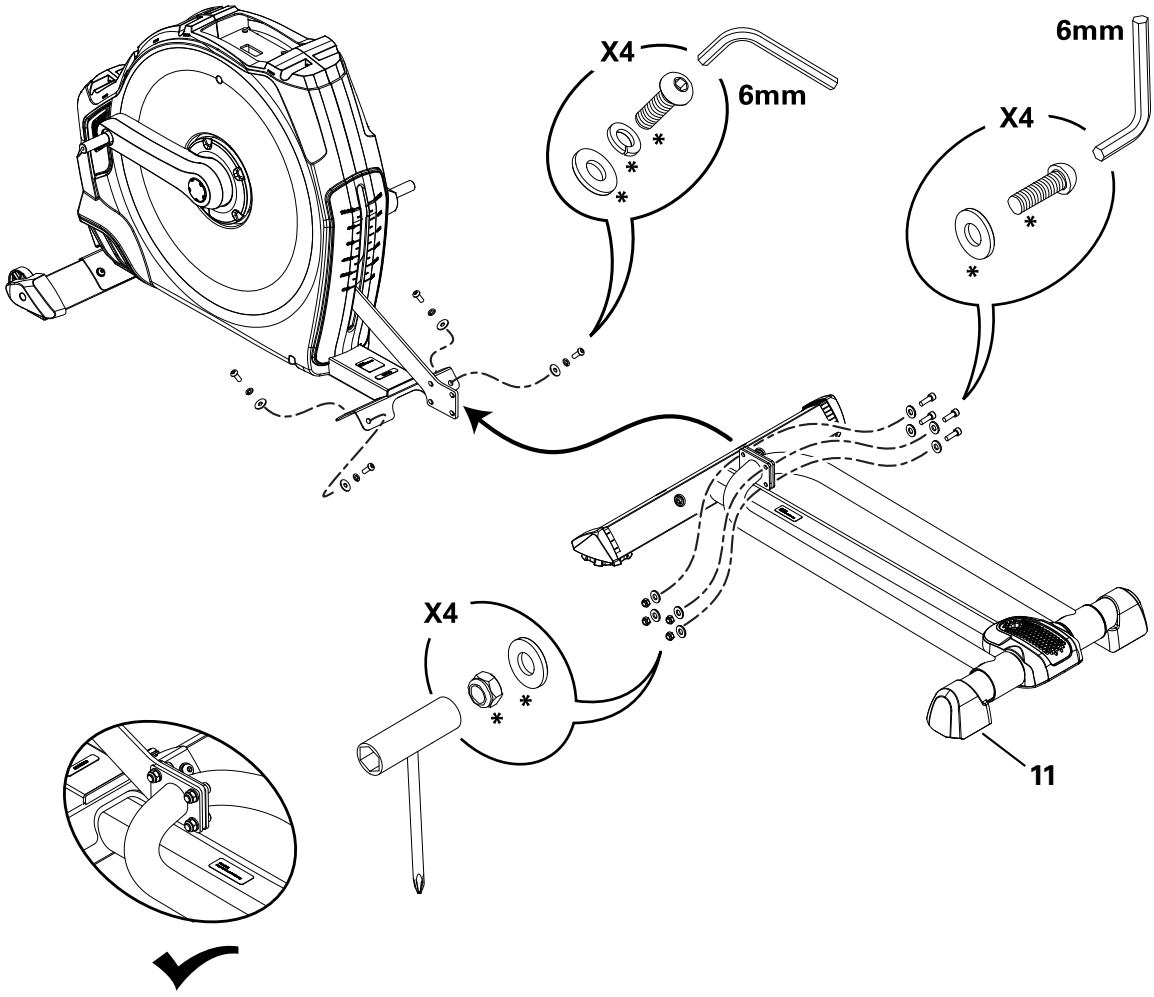
1. Vorderen Stabilisator am Rahmen befestigen

Hinweis: Schrauben (*) sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.



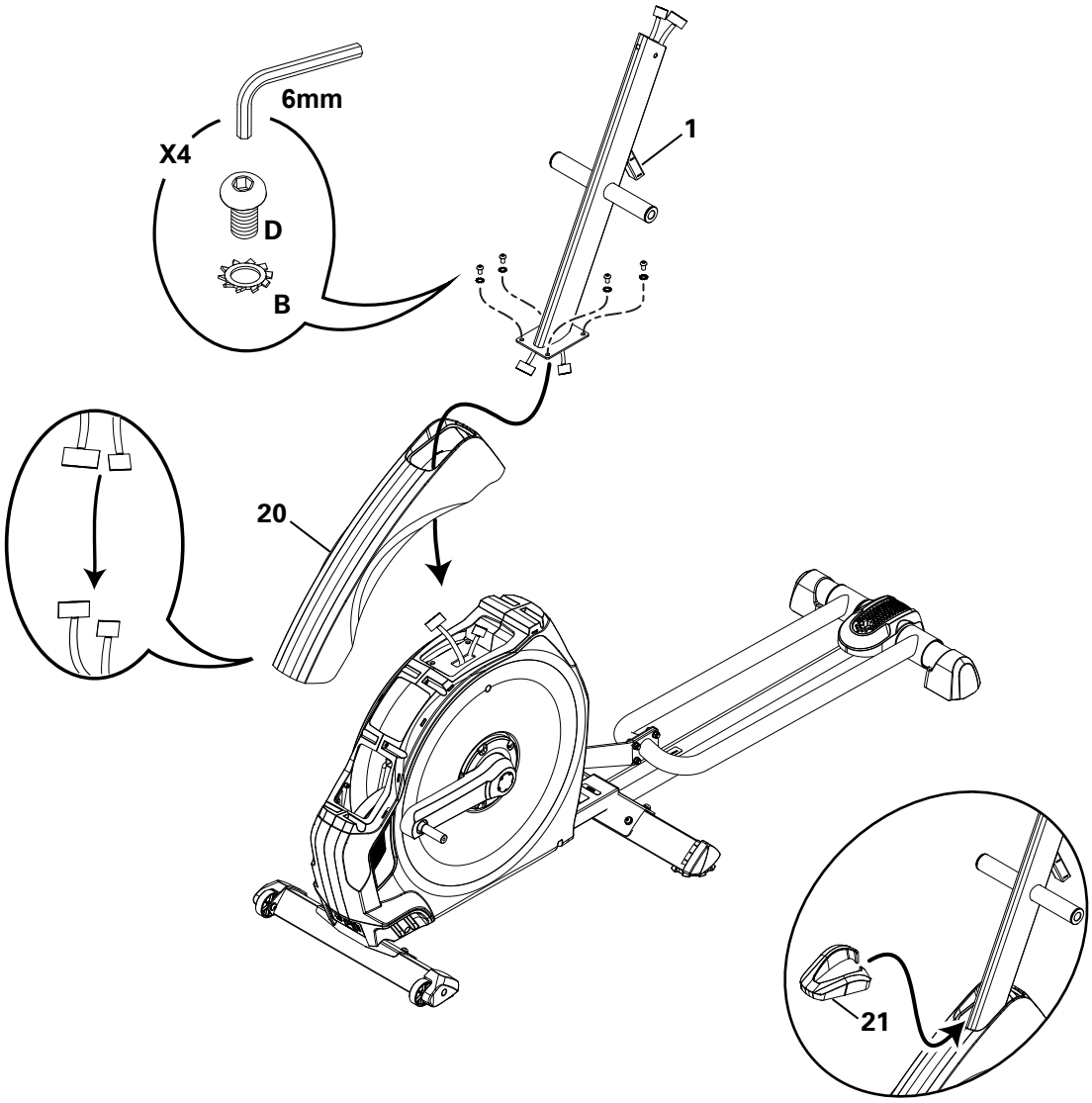
2. Schiene am Rahmen befestigen

Hinweis: Schrauben (*) sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.

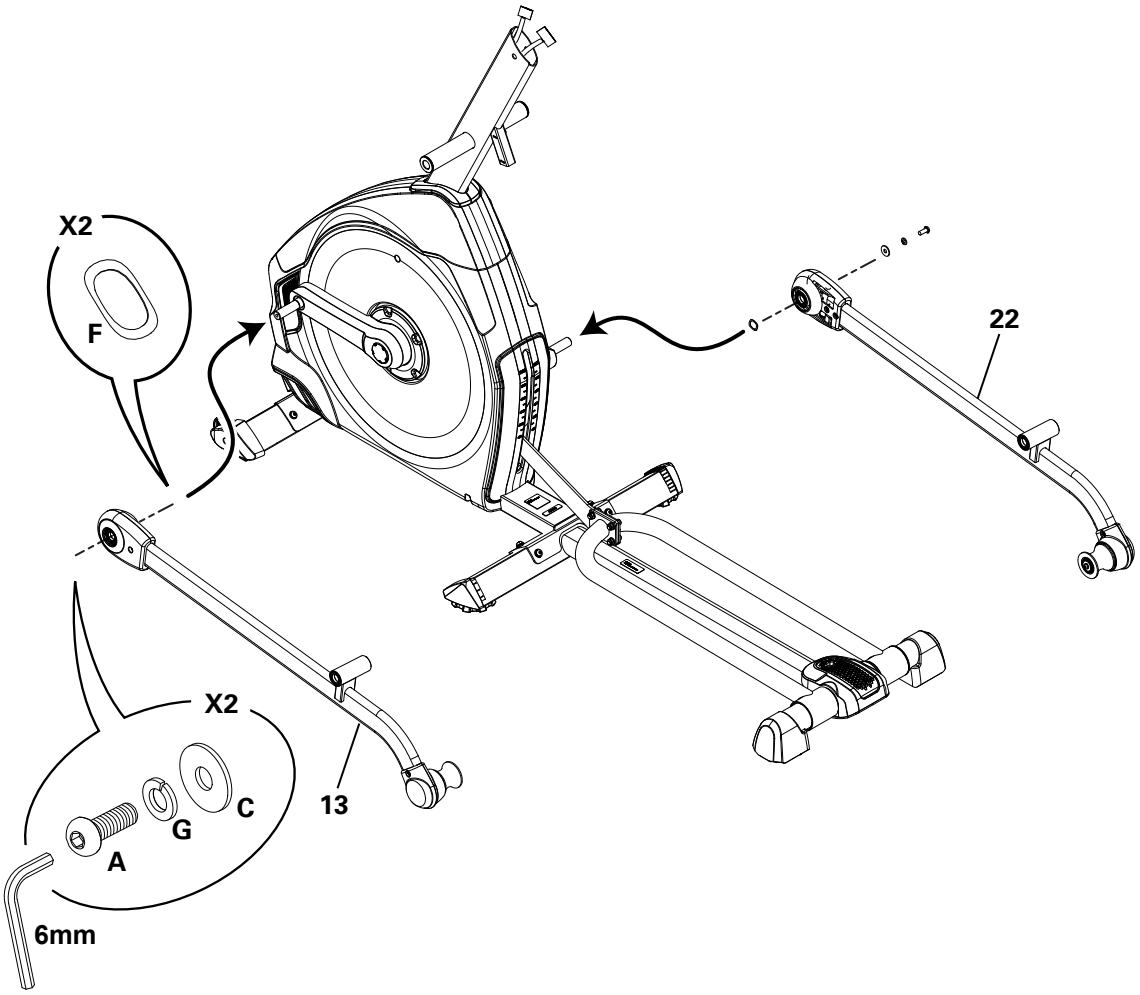


3. Kabel verbinden und Konsole am Rahmen befestigen

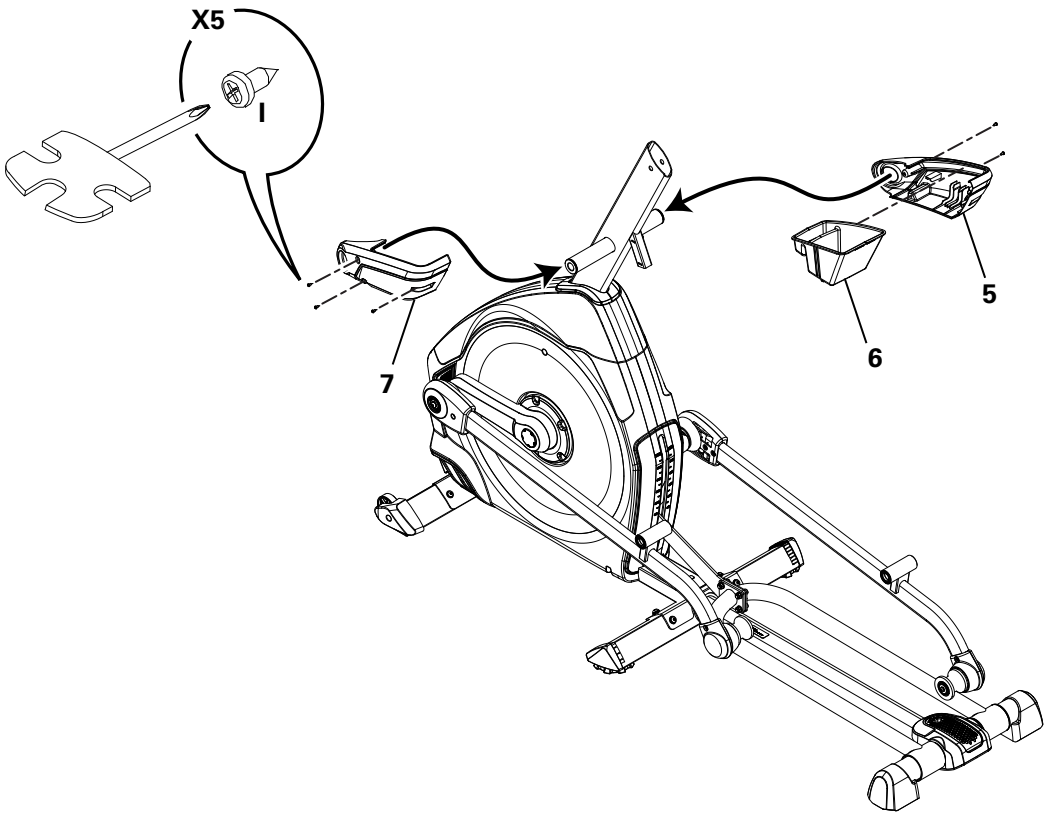
HINWEIS: Das Konsolenkabel darf nicht geknickt werden.



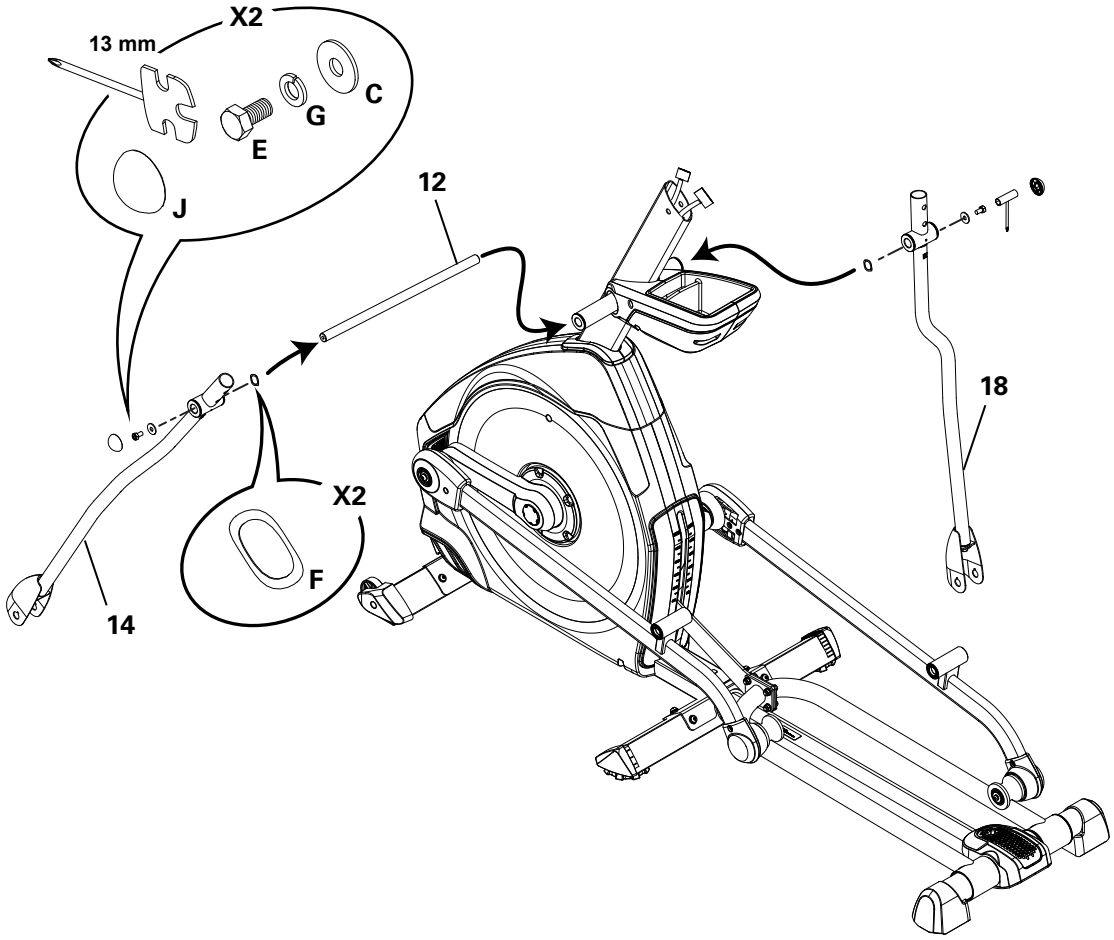
4. Füße am Rahmen befestigen



5. Wasserflaschenhalter am Rahmen befestigen

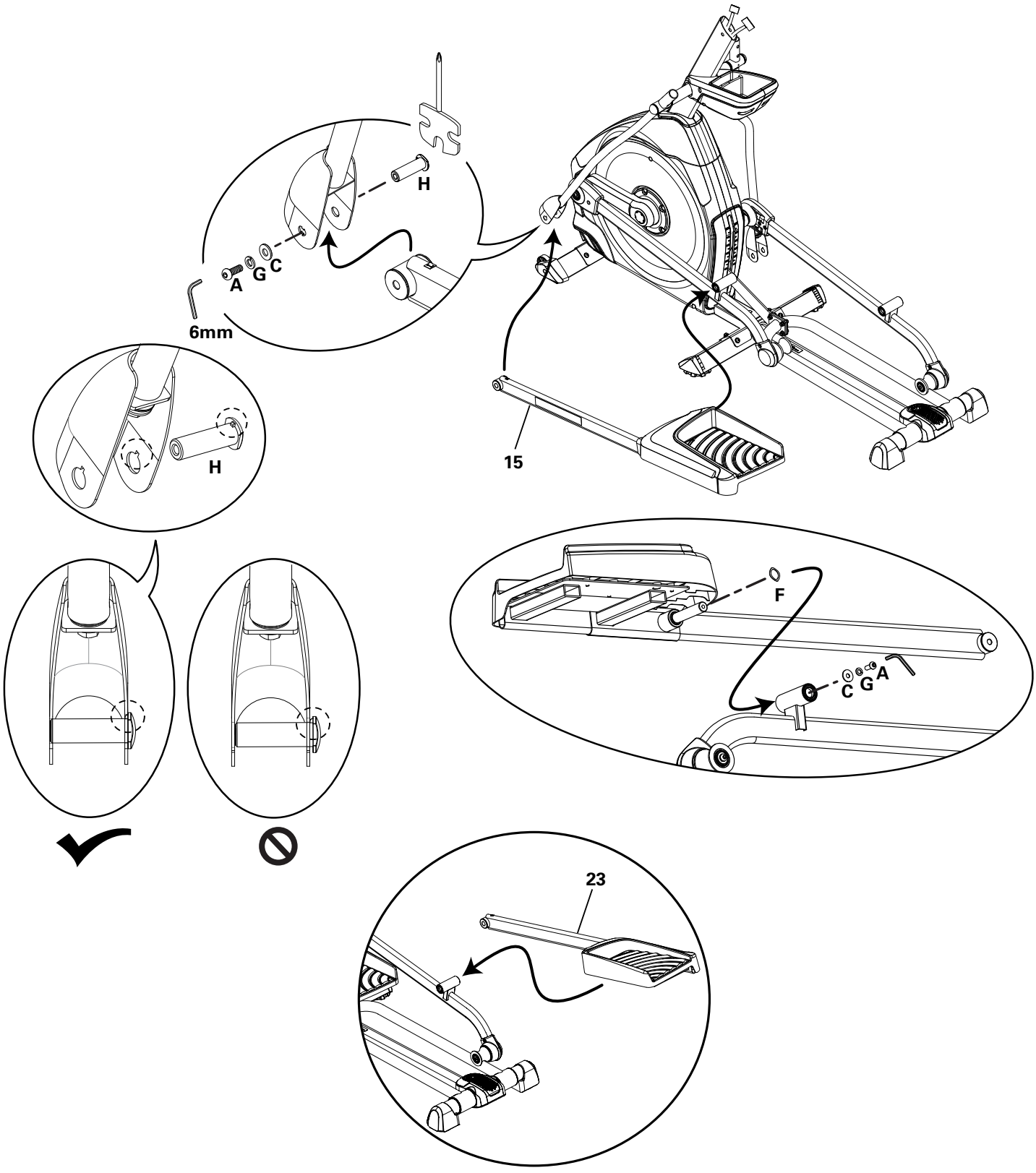


6. Drehlager des Bewegungsarms und untere Griffstangen am Rahmen befestigen



7. Linkes Pedal am Rahmen befestigen

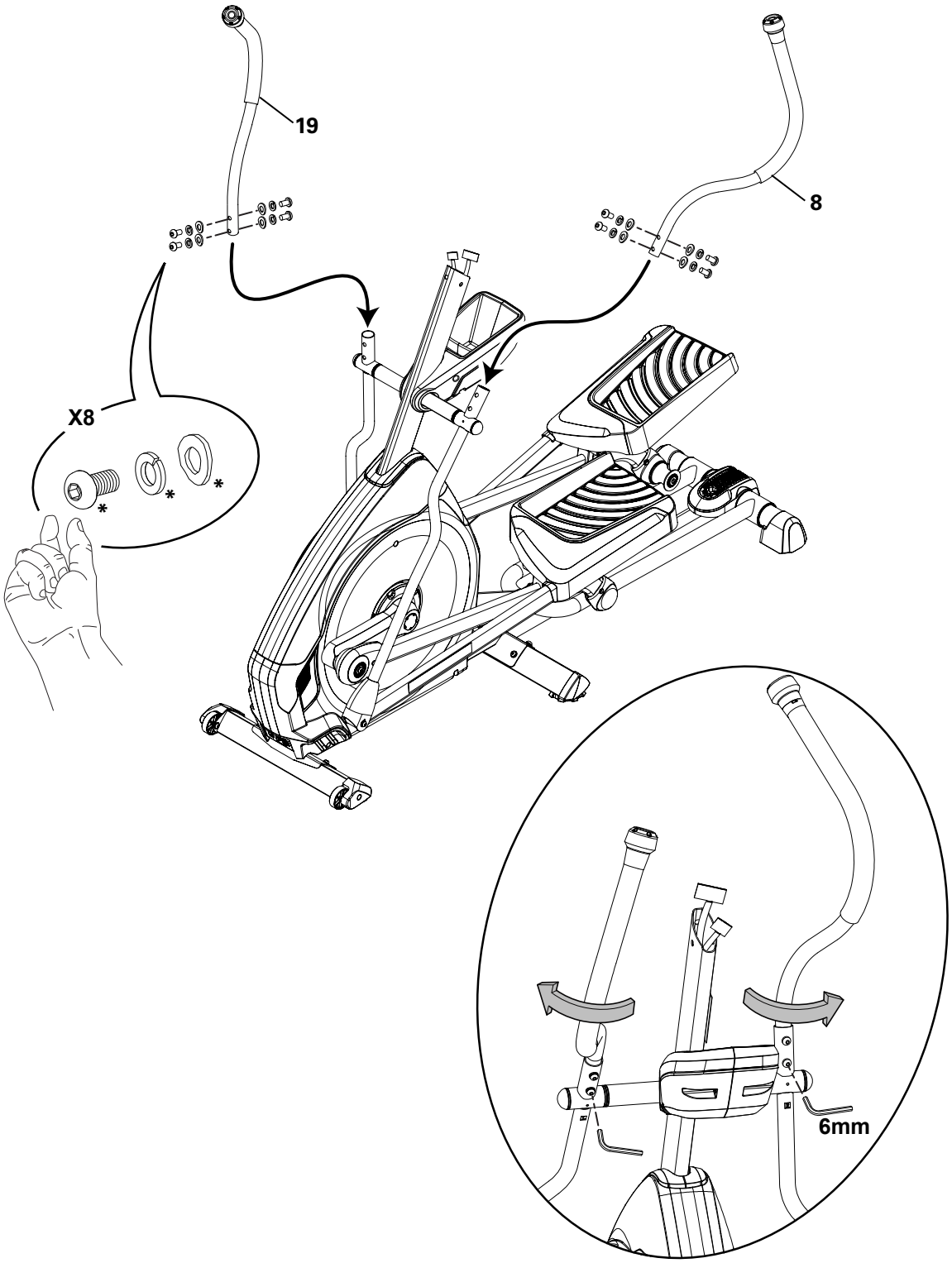
HINWEIS: Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite mit dem rechten Pedal (Artikelnr. 23).



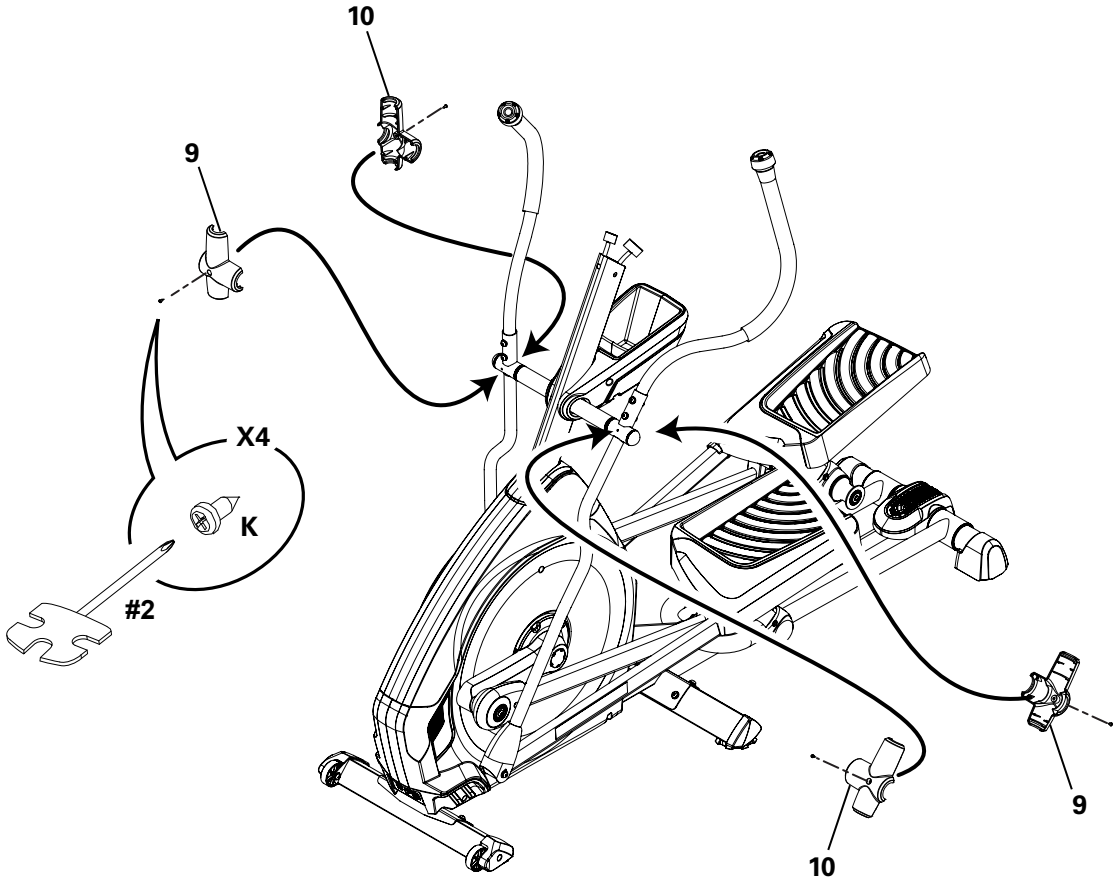
8. Obere Griffstangen am Rahmen befestigen und einstellen

Hinweis: Schrauben (*) sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.

Stellen Sie vor dem Training sicher, dass die oberen Griffstangen sicher befestigt sind.

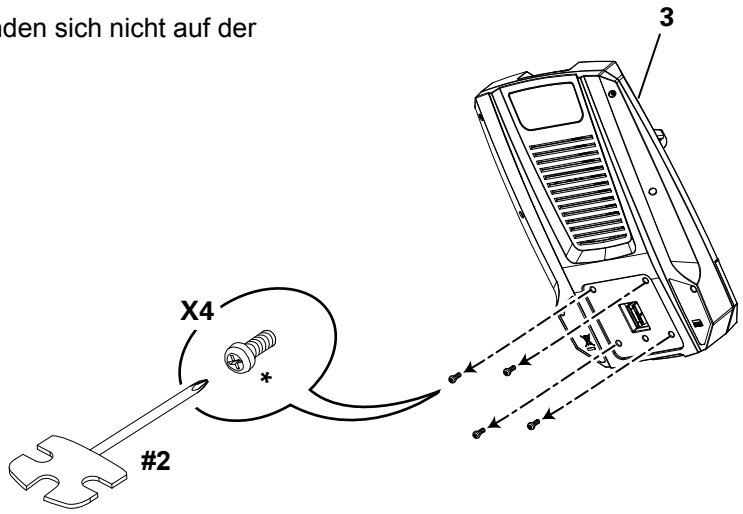


9. Griffabdeckungen am Rahmen befestigen



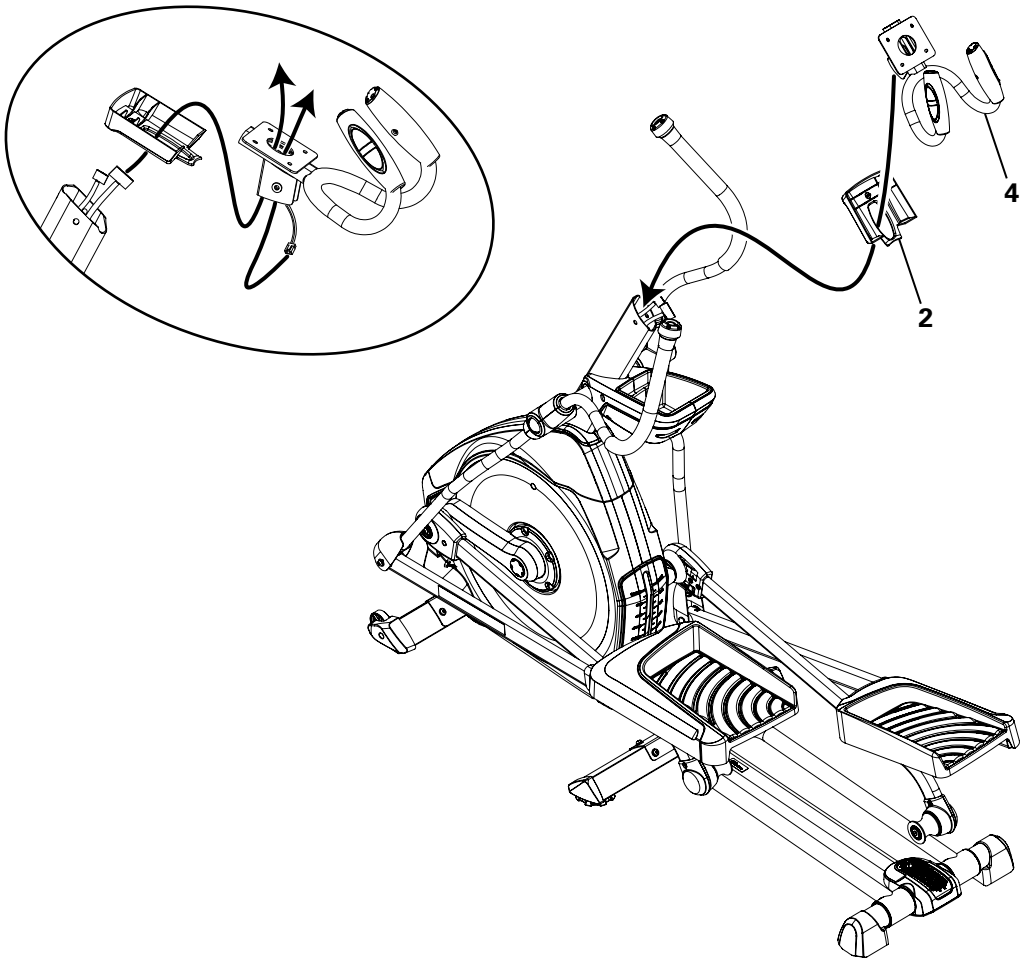
10. Schrauben aus der Konsole entfernen

Hinweis: Schrauben (*) sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.



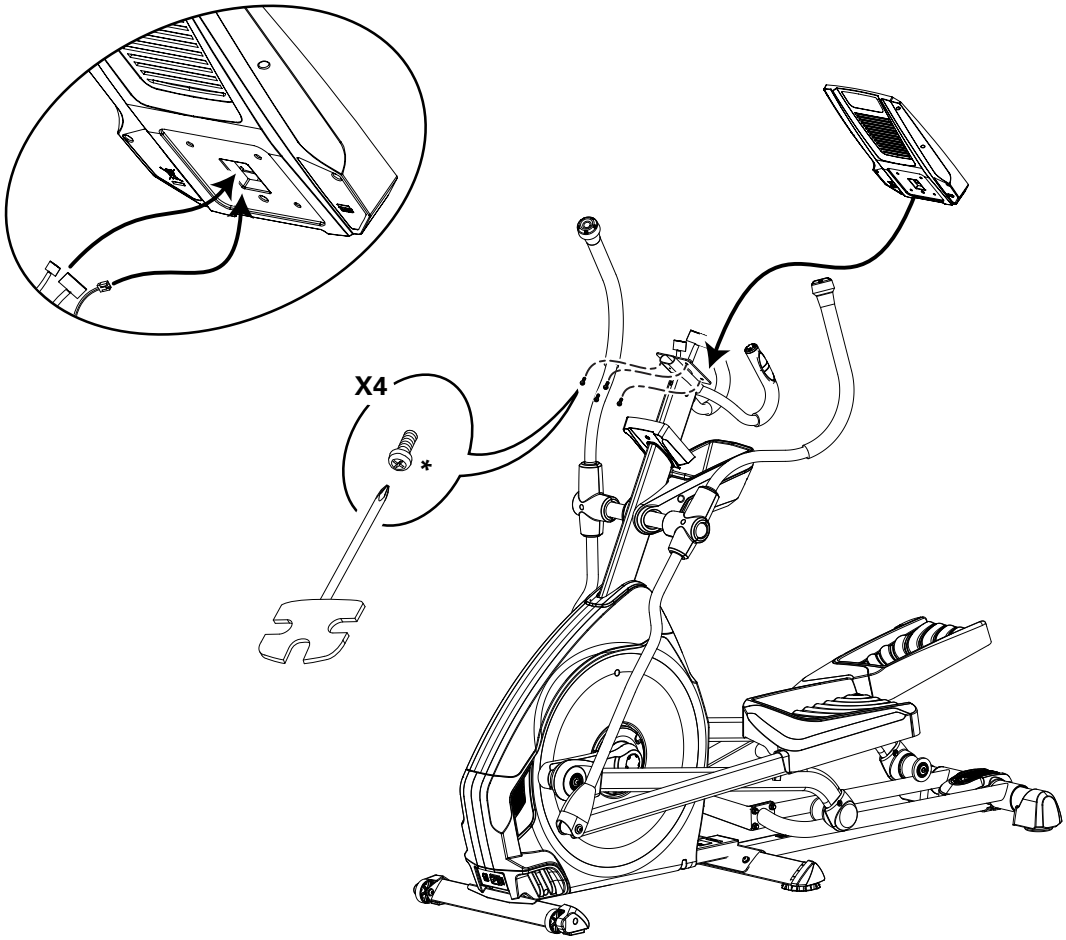
11. Kabel durch die Abdeckung der Konsolenverbindung und die festen Griffe führen und auf die Konsolenstange legen

HINWEIS: Die Konsolenkabel dürfen nicht geknickt werden. Beachten Sie, dass die Festen Griffe noch nicht fixiert sind.

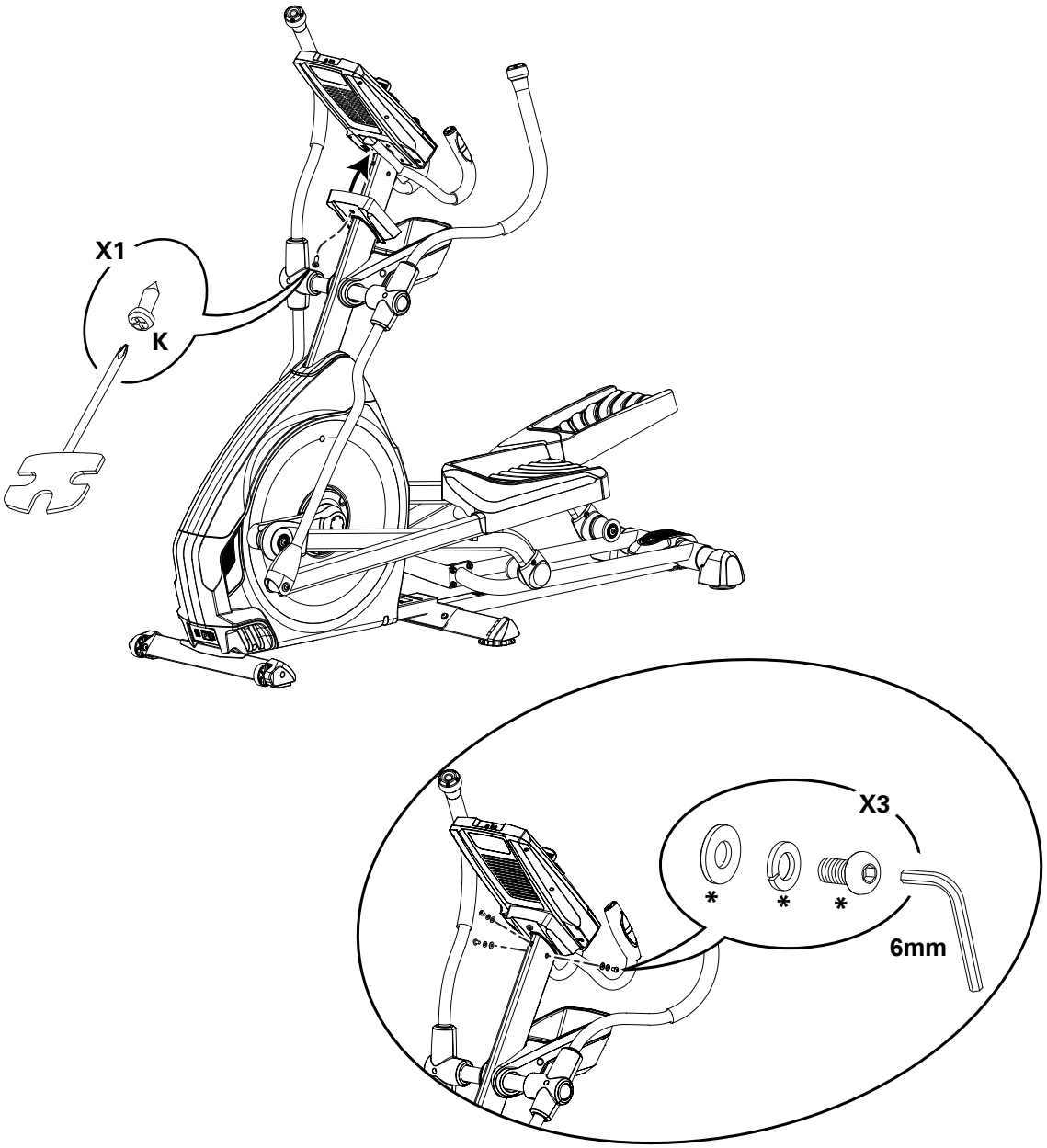


12. Kabel verbinden und Konsole an den festen Griffen befestigen

HINWEIS: Richten Sie die Clips an den Kabelsteckern aus. Die Stecker müssen einrasten. Die Kabel dürfen nicht geknickt werden. Beachten Sie, dass die Festen Griffe noch nicht fixiert sind.



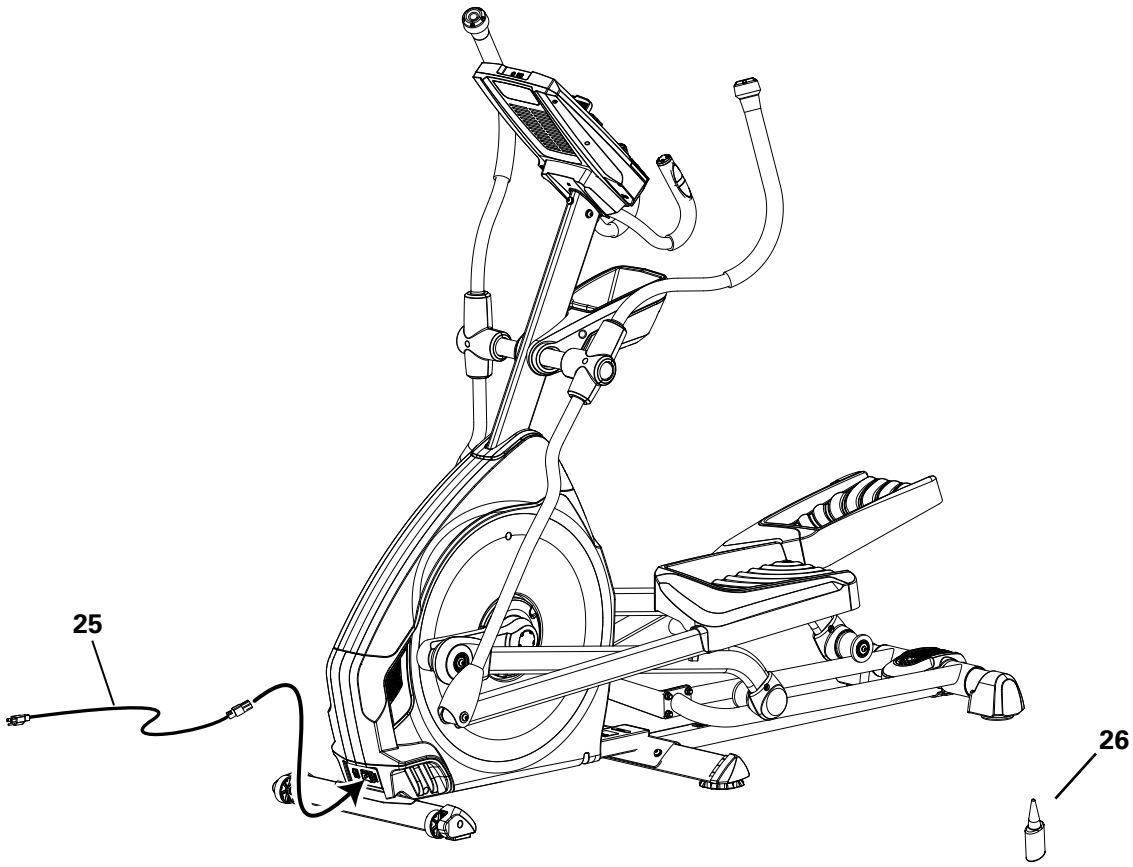
13. Abdeckung der Konsolenverbindung befestigen und feste Griffe fixieren



14. Stromkabel am Rahmen befestigen

Hinweis: Bringen Sie etwas Silikonschmiermittel auf ein Tuch auf und reiben Sie die Schienen damit ein, um Geräusche der Rollen zu vermeiden.

⚠ Schließen Sie dieses Gerät an eine korrekt geerdete Steckdose an (siehe Anweisungen zum Erden des Geräts).



15. Abschlussinspektion

Überprüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind und alle Bauteile ordnungsgemäß zusammengebaut wurden.

Notieren Sie die Seriennummer im dafür vorgesehenen Feld vorne in diesem Handbuch.

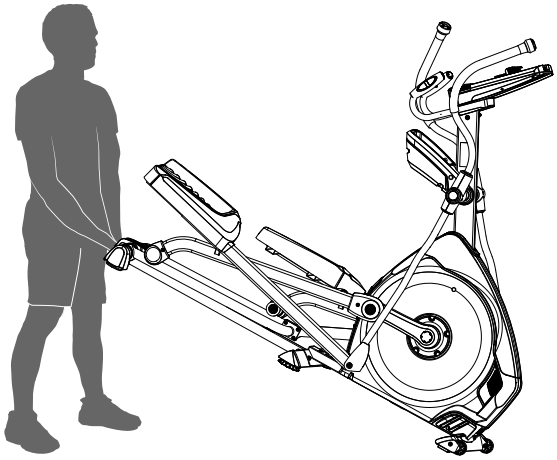
⚠ Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.

Bewegen des Geräts

Das Gerät kann je nach körperlicher Kraft von ein oder mehreren Personen umgestellt werden. Alle Beteiligen sollten fit genug sein um das Gerät sicher zu bewegen.

1. Ziehen Sie das Stromkabel.
2. Heben Sie das Gerät am Transportgriff vorsichtig an, sodass es auf den Transportrollen steht.
3. Schieben Sie das Gerät an die gewünschte Position.
4. Setzen Sie das Gerät vorsichtig ab.

HINWEIS: Seien Sie beim Umstellen des Ellipsentrainers sehr vorsichtig. Plötzliche Bewegungen können den Computer beschädigen.



Nivellieren des Geräts

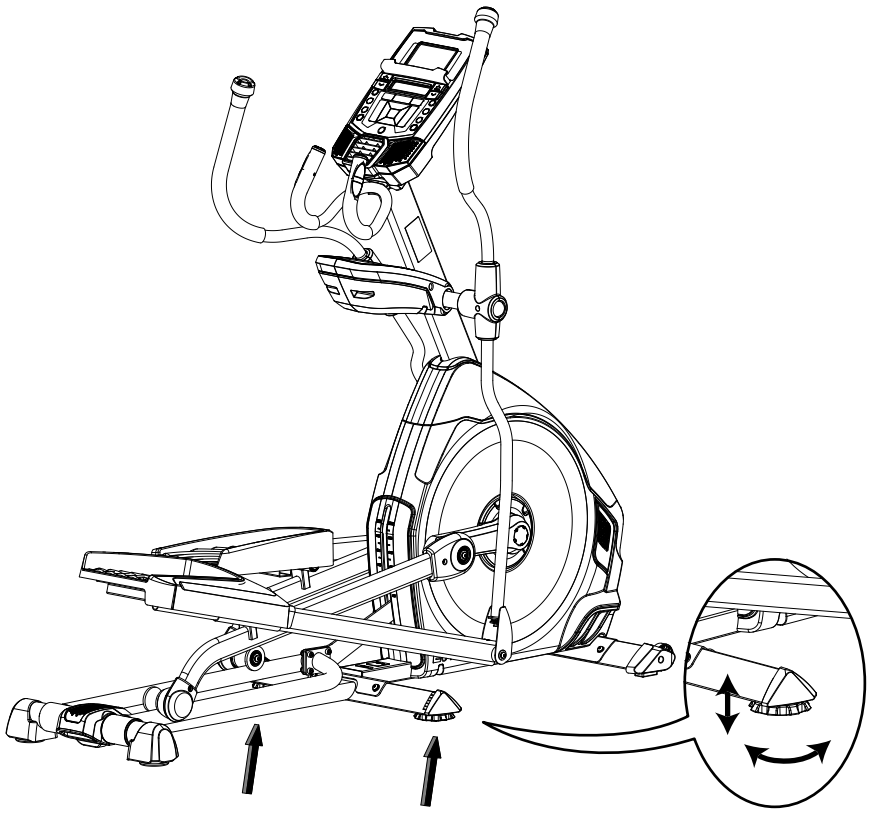
Bei einem unebenen Trainingsbereich oder wenn sich die Schiene leicht vom Boden abhebt, muss das Gerät nivelliert werden. Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Stellen Sie das Gerät im Trainingsbereich auf.
2. Stellen Sie sich für ca. 20 Sekunden hinten auf die Schiene.
3. Steigen Sie vom Gerät herunter.
4. Lösen Sie die Sperrmuttern und passen Sie alle Nivellierer an, bis sie den Boden berühren.

⚠ Drehen Sie die Nivellierer niemals so weit heraus, dass sie sich aus dem Gerät lösen. Es kann zu Verletzungen oder Schäden am Gerät kommen.

5. Stellen Sie die Nivellierer so ein, dass das Gerät eben steht. Ziehen Sie die Sperrmuttern wieder fest.

Überprüfen Sie, ob das Gerät eben und stabil steht, bevor Sie mit dem Training beginnen.



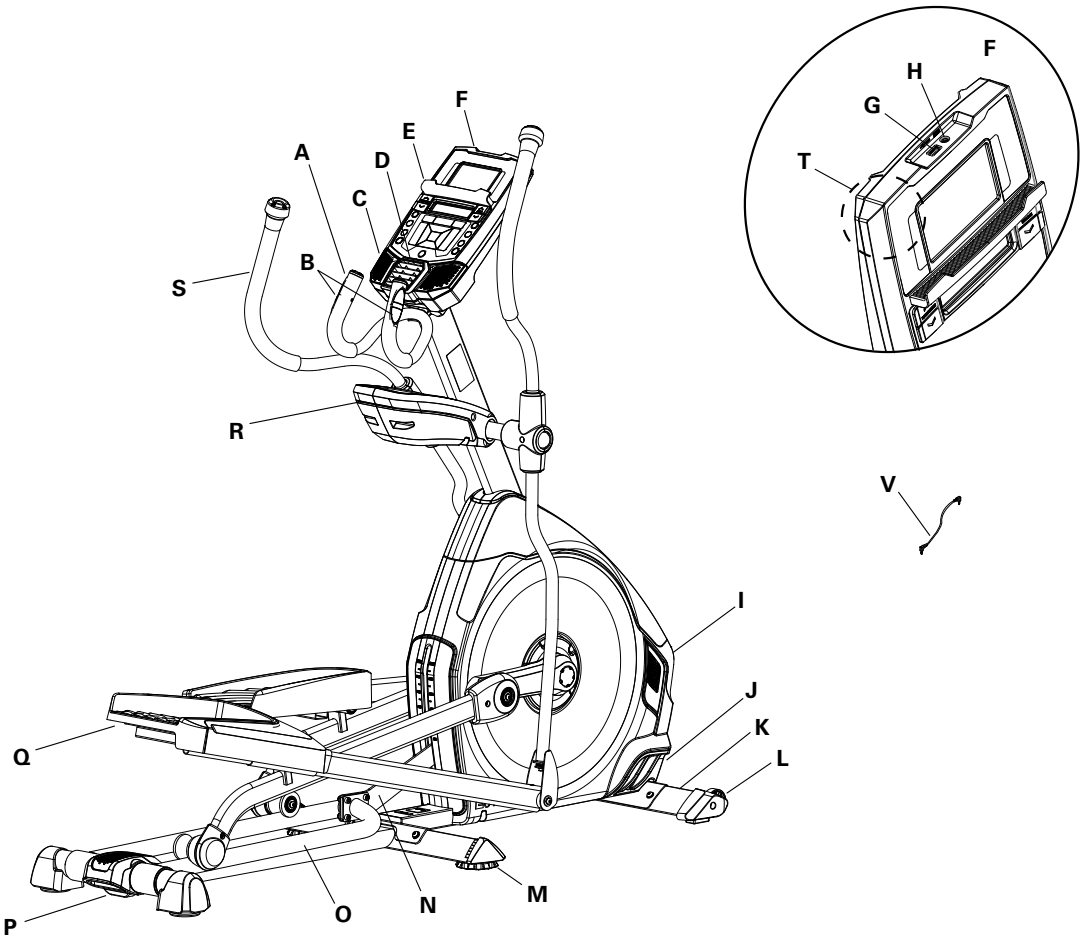
Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

Beachten Sie vor der Verwendung dieses Geräts folgende Warnungen:

Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät. Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um Ersatz zu erhalten.

- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen.
- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Verwenden Sie das Gerät in diesen Fällen nicht. Prüfen Sie Pedale und Tretkurbeln regelmäßig. Informationen zu Reparaturen erhalten Sie bei Fachhändler vor Ort.
- Maximales Benutzergewicht: 136 kg Sie dürfen das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr wiegen.
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Dieses Gerät verfügt über bewegliche Teile. Greifen Sie nicht mit Fingern oder anderen Gegenständen in sich bewegende Teile des Trainingsgeräts.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Die Pedale müssen ruhig stehen, bevor Sie aufsteigen. Seien Sie beim Auf- und Absteigen sehr vorsichtig.
- Ziehen Sie vor Wartungs- und Servicearbeiten am Gerät das Stromkabel aus dem Stecker.
- Betreiben Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung.
- Halten Sie einen Bereich von 0,6 m zu jeder Seite des Geräts frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für einen ungehinderten Zugang zum Gerät, einen ungehinderten Bewegungsraum um das Gerät herum sowie für einen Notabstieg vom Gerät. Innerhalb dieses Bereichs dürfen sich während des Trainings keine weiteren Personen aufhalten.
- Überanstrengen Sie sich beim Training nicht. Verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben.
- Befestigen Sie alle Positionskomponenten korrekt und sicher. Stellen Sie sicher, dass die Einstellkomponenten den Benutzer nicht verletzen können.
- Halten Sie die Pedale sauber und trocken.
- Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Balance. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Geschwindigkeits- und Widerstandänderungen kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen.
- Wenn der Netzstecker eingesteckt ist, sollte das Gerät niemals unbeaufsichtigt bleiben. Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät nicht verwendet wird bzw. wenn Teile montiert oder demontiert werden.
- Das Gerät sollte von Personen mit Funktionseinschränkungen und Schädigungen der Körperfunktion, eingeschränkten sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung bzw. fehlendem Wissen (darunter auch Kindern) nur verwendet werden, wenn sie von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person entsprechend beaufsichtigt und in die Verwendung des Geräts eingewiesen werden.

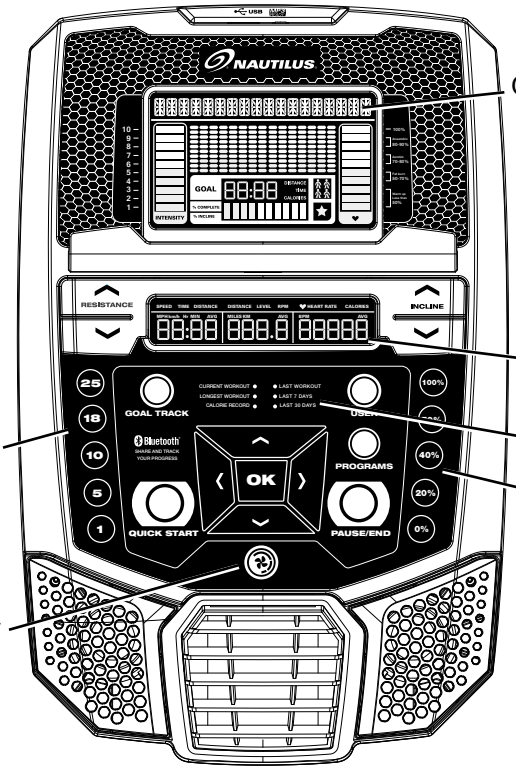


A	Fester Handgriff	L	Transportrad
B	Sensoren für Handpulsmessung	M	Nivellierer
C	Lautsprecher	N	Steigungsarm
D	Lüfter	O	Schiene
E	Medienablage	P	Transportgriff
F	Konsole	Q	Pedal
G	USB-Anschluss	R	Flaschenhalter
H	MP3-Eingang	S	Oberer Griff
I	Voll verkleidetes Schwungrad	T	Telemetrischer Herzfrequenz (HF)-Empfänger
J	Netzschalter	U	Bluetooth® Verbindung (nicht gezeigt)
K	Stabilisator	V	MP3-Kabel

WARNUNG! Herzfrequenzüberwachungsgeräte sind möglicherweise ungenau. Überanstrengungen können zu ernsten Verletzungen oder Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.

Funktionen der Konsole

Die Konsole gibt Ihnen wichtige Informationen zu Ihrem Training und steuert die Widerstandsstufen. Die Konsole besteht aus dem Nautilus Dual Track™-Display mit Touch-Control-Tasten für die Navigation durch die Trainingsprogramme.



Obere Anzeige

Untere Anzeige

Bestleistungsleuchten

Tasten für die Schnelleinstellung des Widerstands

Tasten für die Schnelleinstellung der Steigung

Lüfter

Tastenfunktionen

Widerstand Auf (▲): Steigert den Trainingswiderstand

Widerstand Ab (▼): Reduziert den Trainingswiderstand

Steigung Auf (▲): Erhöht den Steigungswinkel der Schiene

Steigung Ab (▼): Reduziert den Steigungswinkel der Schiene

QUICK START (SCHNELLSTART): Startet das Schnellstartprogramm

USER (BENUTZER): Ermöglicht die Auswahl eines Benutzerprofils

PROGRAMS (PROGRAMME): Zur Auswahl einer Kategorie und eines Trainingsprogramms

PAUSE / ENDE: Zum Anhalten eines aktiven Trainingsprogramms, Beenden eines pausierten Trainings oder zur Rückkehr zur vorherigen Anzeige

GOAL TRACK: Zeigt die Gesamttrainingsergebnisse und Bestleistungen für den ausgewählten Benutzer an

Auf (▲): Steigert den aktuellen Wert (Alter, Zeit, Strecke oder Kalorien) oder wechselt zu einer anderen Option

Links (◄): Wechselt während des Trainings zwischen verschiedenen Werten oder wechselt zu anderen Optionen

OK: Startet ein Trainingsprogramm, bestätigt eine Eingabe oder setzt ein pausiertes Training fort

Rechts (►): Wechselt während des Trainings zwischen verschiedenen Werten oder wechselt zu anderen Optionen

Ab (▼): Verringert einen Wert (Alter, Zeit, Strecke oder Kalorien) oder wechselt zu einer anderen Option

FAN (VENTILATOR): Steuert den dreistufigen Ventilator

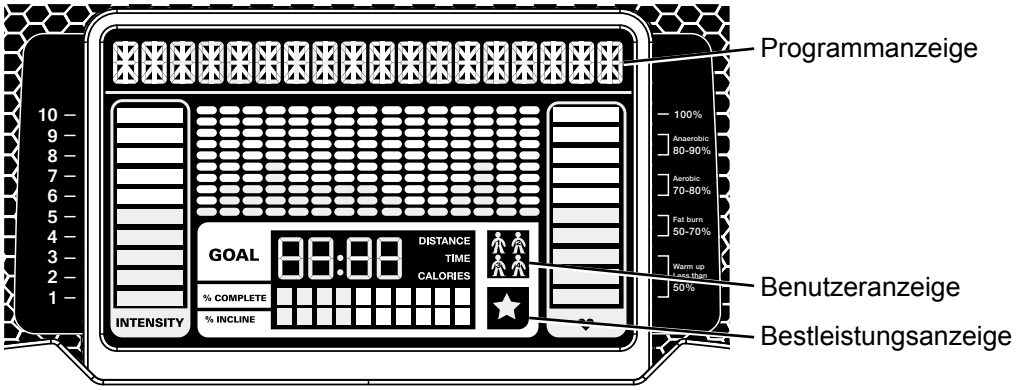
Tasten für die Schnelleinstellung des Widerstands: Verändern den Widerstand während des Trainings

Tasten für die Schnelleinstellung der Steigung: Verändern die Steigung während des Trainings

Bestleistungsleuchten: Wenn eine Bestleistung erzielt wurde oder ein Ergebnis überprüft wird, leuchtet die entsprechende Leuchte auf.

Nautilus Dual Track™ Anzeige

Informationen der oberen Anzeige



Programmanzeige
Die Programmanzeige zeigt Informationen an, die Rasteranzeige stellt das Streckenprofil des Programms dar. Jeder Balken im Profil steht für ein Intervall (Trainingssegment). Je größer der Balken, desto höher ist der Widerstand. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall.

Intensität
Die Intensitätsanzeige stellt das aktuelle Trainingsniveau basierend auf dem derzeitigen Widerstand dar.

Anzeige der Herzfrequenzzone
Die Herzfrequenzzone zeigt an, in welchen Herzfrequenzbereich der aktuelle Puls fällt. Die Herzfrequenzzone dient als Richtwert für bestimmte Zielbereiche (anaerobisch, aerobisch oder Fettverbrennung).

⚠ Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

Hinweis: Wenn keine Herzfrequenz erkannt wird, ist dieser Anzeigebereich leer.

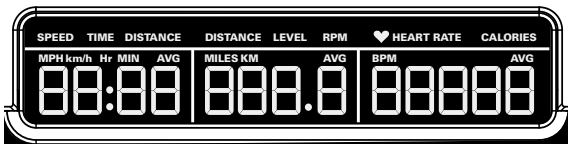
HINWEIS: Zur Vermeidung von Störungen des Telemetrischen HF-Empfängers bitte keine persönlichen elektronischen Geräte in der linken Seite der Medienablage platzieren.

Zielanzeige
Die Zielanzeige zeigt das derzeit ausgewählte Ziel (Entfernung, Zeit oder Kalorien), den aktuellen Wert für das Erreichen des Ziels und den Prozentwert, der bereits erfüllt wurde.

Benutzeranzeige
Die Benutzeranzeige zeigt das derzeit ausgewählte Benutzerprofil an.

Bestleistungsanzeige
Diese Anzeige wird aktiviert, wenn ein Trainingsziel erreicht oder eine Bestleistung übertroffen wurde. Es erscheint eine Glückwunschmeldung und der Benutzer wird über seine Leistung informiert. Außerdem ertönt ein Glückwunsch-Sound.

Daten der unteren Anzeige



Die untere Anzeige zeigt die Trainingsergebnisse an. Sie kann für jeden Benutzer individuell angepasst werden (siehe „Bearbeiten des Benutzerprofils“ in diesem Handbuch).

Speed (Geschwindigkeit)
Die Geschwindigkeit wird in Kilometern pro Stunde (oder Meilen pro Stunde) angezeigt.

Time (Zeit)
Die Zeitanzeige zeigt die Gesamttrainingszeit oder die durchschnittliche Zeit für den Benutzer bzw. die Gesamtbetriebszeit für das Gerät an.

Hinweis: Dauert ein Schnellstarttraining länger als 99 Minuten und 59 Sekunden (99:59), wechselt die Zeitanzeige in Stunden und Minuten(1 Stunde, 40 Minuten).

Distance (Strecke)
Im Anzeigefeld Distance (Entfernung) wird die Länge der Trainingsstrecke (Meilen oder km) angezeigt.

Hinweis: Informationen darüber, wie Sie zwischen englischen und metrischen Maßeinheiten wechseln, finden Sie im Kapitel „Konsolen-Setup-Modus“ in diesem Handbuch.

Level (Stufe)
Während des Trainings zeigt die Anzeige LEVEL (Level) die aktuelle Widerstandsstufe an.

RPM (Umdrehungen)
Das RPM-Feld zeigt die aktuellen Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute, RPM) an.

Heart Rate (Pulse) (Herzfrequenz/Puls)
In der Herzfrequenzanzeige wird die vom Pulsmessgerät übermittelte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) angezeigt. Wenn die Konsole ein Herzfrequenzsignal empfängt, blinkt das Symbol.

Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

Calories (Kalorien)
Das Anzeigefeld Calories (Kalorien) zeigt an, wie viele Kalorien Sie ungefähr beim Training verbrannt haben.

Verbindung mit Ihrem Fitnessgerät:

Dieses Nautilus® Fitnessgerät verfügt über Bluetooth® Verbindung und kann sich drahtlos mit Fitness-Apps auf unterstützten Geräten verbinden.

Hinweis: Eine umfassende Liste der unterstützten Geräte finden Sie unter www.nautilusconnect.com.

Fitness-App (Nautilus® Trainer)

Die App synchronisiert sich mit Ihrem Fitnessgerät, um Gesamtkalorienverbrauch, Zeit, Strecke usw. zu überwachen. Jedes Training wird aufgezeichnet und gespeichert und kann schnell wieder aufgerufen werden. Außerdem erfolgt eine automatische Synchronisierung der Daten mit MyFitnessPal®. So wird es noch einfacher, das Tagesziel zu erreichen! Überwachen Sie Ihre Ergebnisse und teilen Sie sie mit Freunden und Familie.

1. Laden Sie die kostenlose App „Nautilus® Trainer“ aus dem iTunes® App Store herunter.

   Hinweis: Eine umfassende Liste der unterstützten Geräte finden Sie unter www.nautilusconnect.com.

2. Befolgen Sie die Anweisungen der App, um das Gerät mit dem Trainingsgerät zu synchronisieren.

Unter www.nautilusconnect.com finden Sie Informationen zur App sowie Antworten auf die wichtigsten Fragen.

Exportieren der Trainingsergebnisse in ein USB-Laufwerk

Dieses Nautilus® Fitnessgerät ist mit einem USB-Anschluss ausgestattet und kann die Trainingsergebnisse in ein USB-Laufwerk exportieren. Anschließend kann das USB-Gerät mit den exportierten Trainingsergebnissen an einen Computer angeschlossen werden, um die Datei in das Nautilus Connect™ Konto zu laden.

So exportieren Sie die GOAL TRACK-Statistik eines Benutzerprofils:

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Benutzertaste, um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie die GOAL TRACK-Taste. Die Konsole blendet unter LAST WORKOUT (Letztes Training) die Ergebnisse des letzten Trainings ein. Die entsprechende Zielleuchte leuchtet auf.
3. Drücken Sie die Ab-Taste (▼), um zu CLEAR WORKOUT DATA - OK? (Trainingsdaten löschen – OK? zu wechseln.
4. Drücken Sie die Ab-Taste (▼), um zu SAVE TO USB - OK? (Auf USB speichern – OK) zu wechseln. Drücken Sie auf OK. Die Meldung ARE YOU SURE? - NO (Sind Sie sicher - Nein) wird angezeigt. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu YES (Ja) zu wechseln, und drücken Sie anschließend OK. Auf der Konsole wird jetzt “INSERT USB” (USB INSTALLIEREN) angezeigt. Ein USB-Speichergerät über den USB-Anschluss installieren. Die Konsole speichert die Statistiken auf dem USB-Speichergerät.

   Auf der Konsole wird "SAVING" (Speichern) und anschließend "REMOVE USB" (USB entfernen) angezeigt, wenn das USB-Speichergerät aus dem Anschluss entfernt werden kann.

   Hinweis: Die PAUSE/END-Taste betätigen, um eine Beendigung der Aufforderung "SAVING" (Speichern) zu erzwingen.

5. Drücken Sie GOAL TRACK (Ergebnisse), um in den Einschaltmodus zurückzukehren.

Verfolgen der Ergebnisse unter www.nautilusconnect.com

Mit Nautilus Connect™ können Sie Ihren Fortschritt verfolgen und Ihre Daten in MyFitnessPal® veröffentlichen. So können Sie Ihr Training und Ihre Ergebnisse jederzeit überprüfen, auch wenn Sie nicht am Gerät trainieren. Mit Nautilus Connect™ können Trainingswerte als Wochen-, Monats- oder Jahresdiagramme angezeigt werden.

So importieren Sie Ihre Trainingsergebnisse über ein Bluetooth®-Gerät in Nautilus Connect™:

1. Melden Sie sich bei Nautilus Connect™ an, um Ihre Trainingsdaten sofort zu synchronisieren. Sobald Sie ein Konto besitzen, werden ihre Trainingsdaten sofort nach dem Training über Ihr Bluetooth® Gerät auf Nautilus Connect™ geladen.
2. Um die Trainingsdaten mit MyFitnessPal® zu synchronisieren, wählen Sie oben links auf der Webseite die Option „Menu“ (Menü) und anschließend die Option „Sync to MyFitnessPal® “ (Mit MyFitnessPal® synchronisieren).

   Hinweis: Nautilus Connect™ synchronisiert die Trainingsdaten nach der ersten Synchronisierung automatisch mit MyFitnessPal®.

So importieren Sie Ihre Trainingsergebnisse über ein USB-Gerät in Nautilus Connect™:

1. Stecken Sie das USB-Gerät mit den Trainingsdaten in ein Gerät mit Internetanschluss.
2. Melden Sie sich bei Nautilus Connect™ an.
3. Drücken Sie die Upload-Taste auf der Website.
4. Suchen Sie im Fenster „Upload File“ (Datei-Upload) das USB-Gerät. Wählen Sie die gewünschten Trainingsdaten, und klicken Sie auf die Upload-Taste. Ihre Daten werden in Ihr Konto geladen.
5. Um die Trainingsdaten mit MyFitnessPal® zu synchronisieren, wählen Sie oben links auf der Webseite die Option „Menu“ (Menü) und anschließend die Option „Sync to MyFitnessPal® “ (Mit MyFitnessPal® synchronisieren).

   Hinweis: Nautilus Connect™ synchronisiert die Trainingsdaten nach der ersten Synchronisierung automatisch mit MyFitnessPal®.

Unter www.nautilusconnect.com finden Sie ein Benutzerhandbuch für Nautlius Connect™.

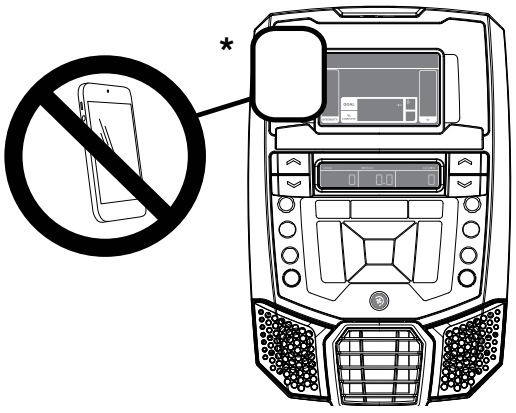
Pulsmessgerät

Sie können die Trainingsintensität am besten mit einem Pulsmessgerät überwachen. Das Gerät verfügt über Sensoren zur Handpulsmessung, mit denen Ihre Herzfrequenzsignale an die Konsole gesendet werden. Die Konsole kann auch Funkherzfrequenzsignale von einem Brustgurt auslesen. Dieser arbeitet in einem Frequenzbereich von 4,5 kHz bis 5,5 kHz.

Hinweis: Es muss ein unkodierter Polar Electro-Brustgurt oder ein unkodierter POLAR®-kompatibler Brustgurt verwendet werden. (Kodierte POLAR®-Brustgurte, beispielsweise POLAR® OwnCode®-Brustgurte, funktionieren mit diesem Gerät nicht.)

Wenn Sie einen Schrittmacher oder andere implantierte elektronische Geräte besitzen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie einen Brustgurt oder andere Funkpulsmesser verwenden.

HINWEIS: Legen Sie zur Vermeidung von Störungen des Funk-HF-Empfängers bitte keine persönlichen elektronischen Geräte in der linken Seite der Medienablage ab.*



Handpulssensoren

Das Gerät verfügt über Sensoren zur Handpulsmessung, mit denen Ihre Herzfrequenzsignale an die Konsole gesendet werden. Die Handpulssensoren sind die Metallbereiche der Griffe. Legen Sie zur Messung der Herzfrequenz die Hände auf die Sensoren. Die Hände müssen den oberen und unteren Bereich der Sensoren umfassen. Achten Sie auf einen moderaten Griff, nicht zu fest und nicht zu locker. Sie müssen beide Hände auf diese Sensoren legen, damit die Konsole Ihren Puls messen kann. Wenn die Konsole vier stabile Pulssignale erkannt hat, wird eine erste Herzfrequenz angezeigt.

Nachdem die Herzfrequenz erfasst wurde, dürfen Sie Ihre Hände für 10 bis 15 Sekunden nicht bewegen oder von den Sensoren nehmen. Die Konsole misst nun den Puls. Viele Faktoren beeinflussen die Funktionsfähigkeit der Sensoren:

- Bewegungen der Oberkörpermuskulatur (einschließlich der Arme) erzeugen elektrische Signale, die die Herzfrequenzerkennung beeinflussen können. Auch leichte Bewegungen der Hände, wenn sie sich an der Kontaktfläche befinden, erzeugen Störungen.
- Hornhaut und Handcreme wirken wie eine Isolierschicht und reduzieren die Signalstärke.
- Bei einigen Personen ist das EKG-Signal so schwach, dass es von den Sensoren nicht erkannt wird.
- In der Nähe aufgestellte elektrische Geräte können ebenfalls Störungen verursachen.

Wenn die ermittelte Herzfrequenz fehlerhaft zu sein scheint, wischen Sie Ihre Hände und die Sensoren ab und versuchen Sie es erneut.

Berechnen der Herzfrequenz

Ihre maximale Herzfrequenz nimmt i.d.R. mit zunehmendem Alter ab: Kinder haben ca. 220 BPM, ein 60-Jähriger kommt auf 160 BPM. Die Herzfrequenz nimmt linear um ca. einen BPM jährlich ab. Es gibt keinen Beweis dafür, dass sich sportliche Betätigung auf die Abnahme der maximalen Herzfrequenz auswirkt. Personen derselben Altersgruppe können unterschiedliche Herzfrequenzen aufweisen. Statt mit der Herzfrequenz/Alter-Formel lässt sich dieser Wert genauer durch einen Belastungstest ermitteln.

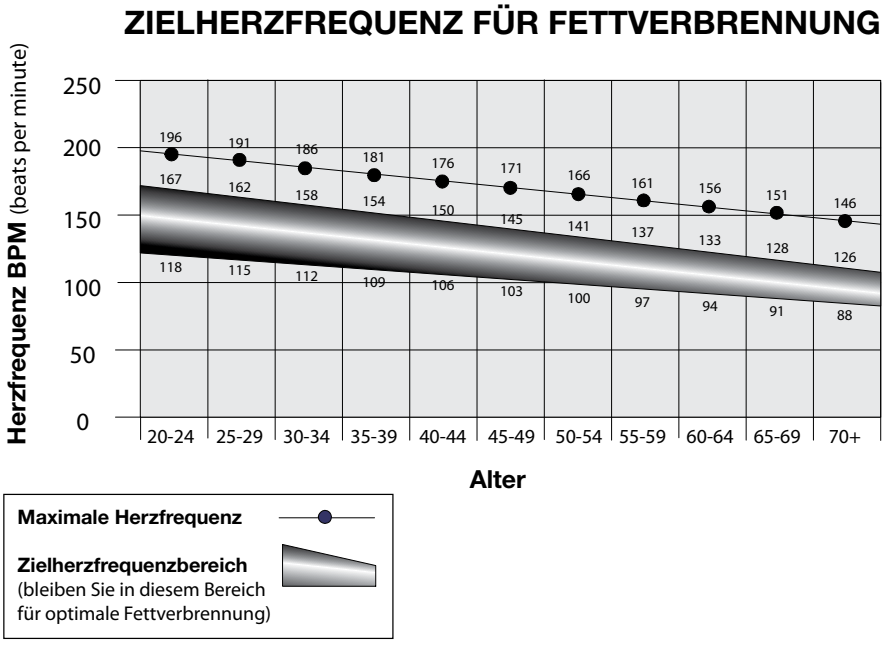
Der Ruhepuls wird durch ein regelmäßiges Ausdauertraining beeinflusst. Ein normaler Erwachsener hat einen Ruhepuls von ca. 72 BPM, während der Ruhepuls trainierter Läufer hingegen 40 BPM oder weniger beträgt.

In der Herzfrequenztabelle finden Sie Schätzwerte darüber, in welchem Herzfrequenzbereich (Heart Rate Zone, HRZ) Fett effektiv verbrannt und das Herzkreislaufsystem gestärkt wird. Die körperlichen Voraussetzungen variieren, daher liegt Ihr individueller Herzfrequenzbereich möglicherweise etwas über oder unter den angezeigten Werten.

Die Fettverbrennung ist während des Trainings am effektivsten, wenn Sie zunächst langsam beginnen und die Trainingsintensität dann allmählich erhöhen, bis die Herzfrequenz 60 – 85 % der maximalen Herzfrequenz erreicht. Setzen Sie das Training mit diesem Tempo fort, wobei Sie die Herzfrequenz für mehr als 20 Minuten im Zielbereich halten. Je länger Sie die Zielherzfrequenz halten, desto mehr Fett wird im Körper verbrannt.

Die nachfolgende Grafik dient der Orientierung. Sie zeigt die allgemein empfohlene optimale Herzfrequenz für verschiedene Altersgruppen. Wie bereits erwähnt kann Ihre optimale Herzfrequenz über oder unter diesen Werten liegen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach Ihrer individuellen Zielherzfrequenz.

Hinweis: Trotz aller Übungs- und Fitnessregeln: bestimmen Sie Ihre individuelle Intensität oder Ausdauer stets nach eigenem Wohlbefinden!



Richtige Kleidung
Tragen Sie Sportschuhe mit Gummisohle. Für optimale Bewegungsfreiheit sollten Sie geeignete Sportkleidung tragen.

Wie oft soll ich trainieren?

Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

- 3 Mal pro Woche 30 Minuten.
- Erstellen Sie sich einen Trainingsplan und versuchen Sie, diesen einzuhalten.

Auf- und Absteigen

Seien Sie beim Auf- und Absteigen des Geräts besonders vorsichtig.

Pedale und Griffe sind miteinander verbunden. Sie bewegen sich immer gleichzeitig. Um Verletzungen vorzubeugen, halten Sie sich immer nur am festen Griff fest, um die Balance zu finden.

So steigen Sie auf das Gerät auf:

1. Drehen Sie die Pedale so, dass das Ihnen zunächstgelegene Pedal unten ist.
2. Halten Sie sich an den festen Griffen unter der Konsole fest.
3. Wenn Sie Ihre Balance gefunden haben, stellen Sie zunächst einen Fuß auf das untere Pedal und steigen dann mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal.

So steigen Sie vom das Gerät ab:

1. Drehen Sie das Pedal auf der Seite, zu der Sie absteigen möchten, nach oben, und halten Sie das Gerät an.

Das Gerät verfügt nicht über eine Freilauffunktion. Die Geschwindigkeit der Pedale muss kontrolliert reduziert werden.

2. Halten Sie sich an den festen Griffen unter der Konsole fest.
3. Verlagern Sie das Gewicht auf den unteren Fuß, und stellen Sie den oberen Fuß auf den Boden.
4. Steigen Sie vom Gerät ab und lassen Sie die festen Griffe los.

Einschalten / Leerlaufmodus
Die Konsole wechselt in den Einschalt- / Leerlaufmodus, wenn sie an die Stromversorgung angeschlossen wird, der Netzschalter eingeschaltet ist, eine Taste gedrückt wird oder beim Treten einer Pedale ein Signal vom Drehzahlsensor empfangen wird.

Selbstabschaltung (Ruhemodus)
Wenn die Konsole für ca. 5 Minuten keine Signale empfängt, schaltet sie automatisch ab. Die LCD-Anzeige ist im Ruhemodus ausgeschaltet.

Hinweis: Die Konsole hat keinen Ein-/Ausschalter.

Bevor Sie das Gerät von der Stromversorgung trennen, bringen Sie alle Bedienknöpfe in die Position Aus.

Erste Geräteeinstellung

Beim ersten Einschalten der Konsole müssen Datum, Uhrzeit und bevorzugte Maßeinheiten eingestellt werden.

1. Datum: Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Monat/Tag/Jahr).
2. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen.
3. Uhrzeit: Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Stunde/Minute/AM oder PM).
4. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen.
5. Maßeinheit: Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um „MILES“ (englisch) oder „KM“ (metrisch) zu wählen.
6. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen. Die Konsole kehrt in den Einschalt-/Leerlaufmodus zurück.

Hinweis: Informationen, wie Sie diese Einstellungen ändern, finden Sie im Abschnitt „Konsolen-Setup-Modus“.

Quick Start (manuelles Programm)

Mit dem manuellen Quick Start-Programm (Schnellstart) können Sie mit dem Training beginnen, ohne weitere Informationen eingeben zu müssen.

Während eines manuellen Trainings steht jeder Balken für eine Zeitspanne von 2 Minuten. Der aktive Balken wandert alle 2 Minuten über den Bildschirm. Dauert das Training mehr als 30 Minuten, ist der äußerste rechte Balken der aktive Balken und die vorangegangenen Balken werden von der Anzeige „geschoben“.

1. Stellen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie die Benutzertaste, um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen. Wenn Sie kein Benutzerprofil eingerichtet haben, können Sie ein Benutzerprofil ohne Daten (nur Standardwerte) wählen.
3. Drücken Sie auf die Taste QUICK START, um das manuelle Programm zu starten.
4. Drücken Sie die Widerstandstasten, um den Widerstand zu verändern. Das aktuelle Intervall sowie alle folgenden Intervalle werden auf den neuen Widerstand eingestellt. Die manuelle Standardwiderstandsstufe ist 4. Die Zeit läuft von 0:00 aus aufwärts.

   Hinweis: Dauert ein manuelles Training länger als 99 Minuten und 59 Sekunden (99:59), wechselt die Zeitanzeige in Stunden und Minuten(1 Stunde, 40 Minuten).

5. Hören Sie nach Abschluss des Trainings auf, die Pedale zu treten, und drücken Sie die Taste PAUSE/END, um das Training anzuhalten. Drücken Sie PAUSE/END erneut, um das Training zu beenden.

   Hinweis: Die Trainingsergebnisse werden im aktuellen Benutzerprofil gespeichert.

Benutzerprofile

Sie können in der Konsole bis zu 4 Benutzerprofile speichern und aufrufen. Die Trainingsergebnisse werden automatisch in den Benutzerprofilen gespeichert und können anschließend wieder aufgerufen werden.

Folgende Daten werden im Benutzerprofil gespeichert:

- Name: Bis zu 10 Zeichen
- Alter (Age)
- Gewicht (Weight)
- Größe (Height)
- Geschlecht (Gender)
- Bevorzugte Trainingswerte (Preferred Workout Values)

Auswahl eines Benutzerprofils

Jedes Training wird in einem Benutzerprofil gespeichert. Wählen Sie zu Beginn eines Trainings das gewünschte Benutzerprofil. Standardmäßig ist der Benutzer eingestellt, der zuletzt ein Training abgeschlossen hat.

Benutzerprofile nutzen die Standardwerte, sofern sie nicht bearbeitet wurden. Für eine genaue Auswertung von Kalorien- und Herzfrequenzwerten sollten Sie das Benutzerprofil bearbeiten.

Drücken Sie im Einschaltmodus die Benutzertaste, um ein Benutzerprofil auszuwählen. Auf der Konsole werden der Name und das Symbol des Benutzerprofils angezeigt.

Bearbeiten von Benutzerprofilen

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Benutzertaste, um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie OK, um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen.
3. Auf der Konsole wird die Aufforderung EDIT (Bearbeiten) und der Name des aktuellen Benutzerprofils angezeigt. Drücken Sie OK, um die Option zum Bearbeiten des Benutzerprofils zu wählen.

   Um die Bearbeitung des Benutzerprofils zu beenden, drücken Sie die Taste PAUSE/END. Die Konsole kehrt dann in den Einschaltmodus zurück.
4. Auf der Konsole wird die Aufforderung NAME und der Name des aktuellen Benutzerprofils angezeigt.

   Hinweis: Beim ersten Bearbeiten ist das Feld für den Benutzernamen leer. Der Name des Benutzerprofils kann aus maximal 10 Zeichen bestehen.

   Das aktuelle Segment blinkt. Wählen Sie mit den Auf-/ Ab-Tasten Buchstaben des Alphabets oder das Leerzeichen (zwischen A und Z). Drücken Sie die Taste Links(◄) oder Rechts (►), um zwischen den einzelnen Segmenten zu wechseln.

   Drücken Sie OK, um den angezeigten Benutzernamen zu wählen.
5. Um andere Benutzerdaten zu bearbeiten (Alter, Gewicht, Größe, Geschlecht), nutzen Sie die Auf-/Ab-Tasten, und drücken Sie nach jedem Eintrag OK.
6. Auf der Konsole wird die Meldung SCAN (Scannen) angezeigt. Diese Option kontrolliert, wie die Werte während eines Trainings in der unteren Anzeige angezeigt werden. Über die “AUS”-Einstellung kann der Benutzer die RECHTS- oder LINKS-Taste betätigen, um die anderen Trainingswertprogramme auf Wunsch anzuzeigen. Über die “ON”-Einstellung zeigt die Konsole automatisch alle 6 Sekunden die Trainingswertprogramme an.

   Standardmäßig steht die Einstellung auf “AUS”.

   Die “OK”-Taste betätigen, um festzulegen, wie die Trainingswerte angezeigt werden sollen.
7. Auf der Konsole wird die Meldung WIRELESS HR (Drahtlose HF) angezeigt. Wenn Sie die Lautsprecher der Konsole mit der höheren Einstellung verwenden und / oder ein größeres elektronisches Gerät benutzen, werden auf der Konsole möglicherweise Störungen der Herzfrequenz angezeigt. Mit dieser Option kann der Empfänger für die telemetrische Herzfrequenzmessung deaktiviert werden.

   Im oberen Anzeigebereich wird der aktuell eingestellte Wert angezeigt: „ON“ (Ein) oder „OFF“ (Aus). Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den Wert zu ändern.

   Die Standardeinstellung lautet „ON“ (Ein).

   Drücken Sie OK, um den Empfänger für die telemetrische Herzfrequenzmessung zu aktivieren.
8. Auf der Konsole wird nun die Aufforderung EDIT LOWER DISPLAY (Untere Anzeige bearbeiten) angezeigt. Mit dieser Option können Sie einstellen, welche Trainingswerte während des Trainings angezeigt werden sollen.

   In der unteren Anzeige werden alle Trainingswerte angezeigt, wobei der aktive Wert blinkt. Auf dem oberen Display wird der aktive Trainingswert angezeigt: „ON“ (Ein) oder „OFF“ (Aus). Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den aktiven Trainingswert auszublenden, und drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um den aktiven Trainingswert zu ändern.

   Hinweis: Wiederholen Sie den Vorgang, um einen ausgeblendeten Trainingswert anzuzeigen, und stellen Sie das obere Display für diesen Trainingswert auf „ON“ (Ein) .

   Nach der individuellen Anpassung des unteren Displays die “OK”-Taste betätigen, um die Einstellungen zu speichern.

9. Die Konsole kehrt in den Einschalt-/Leerlaufmodus zurück, wobei der Benutzer ausgewählt bleibt.

Zurücksetzen eines Benutzerprofils

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Benutzertaste, um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie OK, um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen.
3. Auf der Konsole wird das aktuelle Benutzerprofil und die Aufforderung EDIT (Bearbeiten) angezeigt. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um die Eingabe zu ändern.

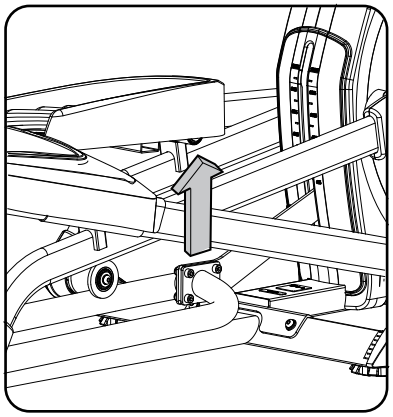
   Hinweis: Um die Bearbeitung des Benutzerprofils zu beenden, drücken Sie die Taste PAUSE/END. Die Konsole kehrt dann in den Einschaltmodus zurück.
4. Auf der Konsole wird die Aufforderung RESET (Zurücksetzen) und der Name des aktuellen Benutzerprofils angezeigt. Drücken Sie OK, um die Option zum Zurücksetzen des Benutzerprofils zu wählen.
5. Die Konsole fordert Sie nun auf, das Zurücksetzen des Benutzerprofils zu bestätigen (standardmäßig ist Nein gewählt). Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um die Auswahl zu ändern.
6. Drücken Sie auf OK, um Auswahl zu bestätigen.
7. Die Konsole kehrt in den Einschaltmodus zurück.

Ändern der Widerstandsstufen

Drücken Sie die Widerstand Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den Widerstand während des Trainings jederzeit zu ändern. Um den Widerstand schnell zu ändern, drücken Sie die entsprechende Taste für die Schnelleinstellung des Widerstands. Die Konsole übernimmt den Wert der gewählten Widerstandstaste.

Steigungsstufe ändern:

Drücken Sie die Steigung Auf- (▲) oder Ab- (▼) Tasten, um den Steigungswinkel der Schiene während des Trainings jederzeit zu ändern. Um die Steigung schnell zu ändern, drücken Sie die entsprechende Taste für die Schnelleinstellung der Steigung. Die Konsole übernimmt den Wert der gewählten Steigungstaste.



⚠ Stellen Sie vor dem Absenken der Schiene sicher, dass der Bereich unter dem Gerät frei ist. Bringen Sie die Steigung nach jedem Training wieder auf Null.

Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Balance. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Geschwindigkeits-, Steigungs- und Widerstandänderungen kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen.

Hinweis: Achten Sie auf eine angemessene Raumhöhe, bei der die Körpergröße und die maximale Trainingshöhe (Steigung) des Ellipsentrainers berücksichtigt wird. Durch die Änderung der Steigung ändert sich der Bewegungsablauf, was den Kalorienverbrauch jedoch nicht beeinflusst.

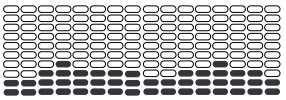
Profilprogramme

Diese Programme automatisieren die Einstellung verschiedener Widerstands- und Trainingsstufen. Die Profilprogramme sind in Kategorien eingeteilt (Fun Rides, Mountains und Challenges).

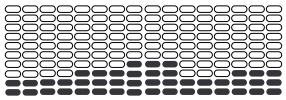
Hinweis: Wenn ein Benutzer eine Kategorie wählt, werden die Programme dieser Kategorie angezeigt.

FUN RIDES

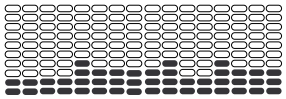
Rolling Hills



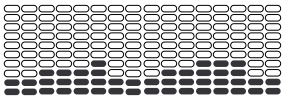
Ride in the Park



Easy Tour

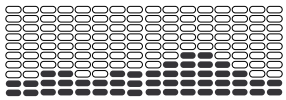


Stream Crossing

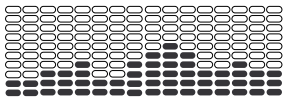


MOUNTAINS

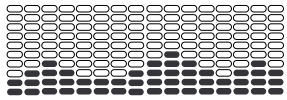
Pike's Peak



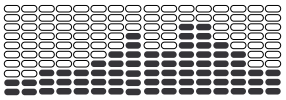
Mount Hood



Pyramids

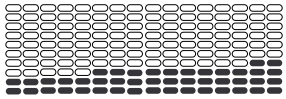


Summit Pass

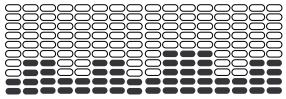


CHALLENGES

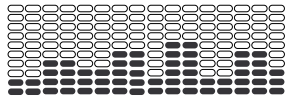
Uphill Finish



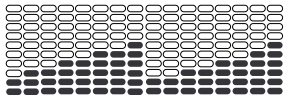
Cross-Training



Interval



Stairs



Trainingsprofile und Zielprogramme

Auf der Konsole können Sie das Profilprogramm und das gewünschte Trainingsprofil (Entfernung, Zeit oder Kalorien) sowie den Zielwert einstellen.

1. Stellen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie die Benutzertaste, um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen.
3. Drücken Sie die Programmtaste.
4. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um eine Trainingskategorie zu wählen.
5. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um ein Profiltraining zu wählen, und drücken Sie dann auf OK.
6. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um einen Zieltyp (Strecke, Zeit oder Kalorien) auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
7. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den Trainingswert anzupassen.

8. Drücken Sie OK, um mit dem Zieltraining zu beginnen. Der Zielwert wird heruntergezählt, während der Prozentwert für den bereits erfüllten Anteil steigt.

Hinweis: Während eines kalorienorientierten Trainings steht jeder Balken für eine Zeitspanne von 2 Minuten. Der aktive Balken wandert alle 2 Minuten über den Bildschirm. Dauert das Training mehr als 30 Minuten, ist der äußerste rechte Balken der aktive Balken und die vorangegangenen Balken werden nach links von der Anzeige „geschoben“.

Fitnesstest

Mit dem Fitnesstest können Sie Ihre körperliche Leistungssteigerung messen. Der Test vergleicht Ihre Trainingsleistung (in Watt) mit Ihrer Herzfrequenz. Je besser Ihre Kondition ist, desto höher ist die Trainingsleistung bei einer bestimmten Herzfrequenz.

Hinweis: Die Konsole muss über die Handpulssensoren oder den Funk-Brustgurt Herzfrequenzinformationen empfangen.

Der Fitnesstest wird über die Kategorie FEEDBACK gestartet. Zunächst müssen Sie Ihr Fitnessniveau angeben: Beginner (BEG), also Anfänger, oder Advanced (ADV), also Fortgeschrittener. Die Konsole verwendet die Alters- und Gewichtsangaben des ausgewählten Benutzerprofils zur Berechnung des Fitnesswerts (Fitness Score).

Beginnen Sie mit dem Training und umfassen Sie dabei die Herzfrequenzsensoren. Wenn der Test beginnt, wird die Trainingsintensität langsam gesteigert. Das heißt, Sie steigern Ihre Leistung, und entsprechend steigt auch Ihre Herzfrequenz. Die Intensität wird automatisch gesteigert, bis Ihre Herzfrequenz die „Test Zone“ erreicht. Dieser Bereich wird individuell berechnet und liegt bei 75 % der maximalen Herzfrequenz des Benutzerprofils. In der „Test Zone“ wird die Intensität drei Minuten lang nicht geändert. So erreichen Sie eine konstante Herzfrequenz. Am Ende der drei Minuten misst der Computer Ihre Herzfrequenz und die Trainingsleistung. Aus diesen Daten sowie Ihrem Alter und Gewicht errechnet der Computer einen Fitnesswert, den „Fitness Score“.

Hinweis: Vergleichen Sie das Ergebnis des Fitnesstests immer nur mit Ihren eigenen früheren Werten und nicht mit denen anderer Benutzerprofile.

Vergleichen Sie Ihre Fitnesswerte, um zu sehen, wie Sie sich verbessern.

Recovery Test

Der Recovery Test (Erholungstest) zeigt an, wie schnell sich Ihre Herzfrequenz nach dem Training wieder normalisiert. Wenn Sie sich schneller erholen, ist dies ein Zeichen für eine verbesserte Fitness.

Hinweis: Die Konsole muss über die Handpulssensoren oder den Funk-Brustgurt Herzfrequenzinformationen empfangen.

Wenn Ihre Herzfrequenz trainingsbedingt erhöht ist, wählen Sie den Recovery Test (Erholungstest). Die Konsole zeigt die Meldung „STOP EXERCISING“ (Training anhalten) an, und der Zielwert beginnt rückwärts zu laufen. Hören Sie auf zu trainieren, aber halten Sie die Handpulssensoren weiter fest. Nach fünf Sekunden erscheint die Anzeige 00:55 RELAX und der Zähler zählt weiter rückwärts bis 00.00. Während dieser Minute wird auf der Konsole kontinuierlich Ihre Herzfrequenz angezeigt. Wenn Sie kein Pulsmessgerät verwenden, halten Sie die Handpulssensoren während der gesamten Dauer des Tests fest.

Auf dem Display wird weiterhin "RELAX" und Ihre Herzfrequenz angezeigt, bis der Zähler auf Null heruntergezählt hat. Dann berechnet der Computer Ihren Erholungswert. Die Konsole zeigt daraufhin die Meldung ”ERHOLUNGSPULS” an.

Recovery Score (Erholungswert) = Ihre Herzfrequenz bei 1:00 (Beginn des Tests) minus Ihre Herzfrequenz bei 00:00 (Ende des Tests).

Je höher der Erholungswert, desto schneller normalisiert sich Ihr Herzschlag. Dies ist ein Zeichen für verbesserte Fitness. Indem Sie diese Werte über die Zeit notieren, können Sie Ihre Fortschritte dokumentieren.

Wenn Sie die Taste RECOVERY (Erholung) drücken und kein Herzfrequenzsignal angezeigt wird, erscheint die Anzeige NEED HEART RATE (Herzfrequenz erforderlich). Diese Meldung wird für 5 Sekunden angezeigt. Wird kein Signal empfangen, wird das Programm beendet.

Ein Tipp: Für einen aussagekräftigen Wert sollten Sie vor Beginn des Erholungsprogramms für 3 Minuten eine möglichst konstante Herzfrequenz erreichen. Das geht am besten im manuellen Programm, wo Sie den Widerstand selbst einstellen. So erhalten Sie die besten Ergebnisse.

Herzfrequenzüberwachungsprogramme (Heart Rate Control, HRC)

In den Herzfrequenzüberwachungsprogrammen (HRC) können Sie eine Zielherzfrequenz für Ihr Training einstellen. Das Programm überwacht Ihre Herzfrequenz über die Handpulssensoren (Contact Heart Rate, CHR) am Gerät oder ein Pulsmessgerät mit Brustgurt (Heart Rate Monitor, HRM) und passt das Training automatisch so an, dass die Herzfrequenz im ausgewählten Bereich bleibt.

Hinweis: Damit das HRC-Programm korrekt ausgeführt werden kann, muss die Konsole die Herzfrequenzinformationen über die CHR-Sensoren oder den HRM-Brustgurt empfangen.

Programme mit Zielherzfrequenz verwenden die Altersangaben und andere Benutzerinformationen, um den Herzfrequenzbereich für das Training zu bestimmen. Die Konsole gibt darauf basierend Anweisungen für die Trainingseinstellungen:

1. Wählen Sie ein Trainingsniveau für die Herzfrequenzsteuerung: BEGINNER (Anfänger) („BEG“) oder ADVANCED (Fortgeschritten) („ADV“). Drücken Sie anschließend auf OK.
2. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um die den Prozentwert der Maximalherzfrequenz anzugeben: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

⚠ Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

3. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den Zieltyp auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
4. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den Zielwert für das Training einzustellen.

   Hinweis: Bitte beachten Sie beim Einstellen des Ziels, dass Sie sich genügend Zeit lassen sollten, damit Ihre Herzfrequenz den gewünschten Frequenzbereich erreichen kann.
5. Drücken Sie OK, um mit dem Training zu beginnen.

Ein Benutzer kann über die benutzerdefinierte Herzfrequenzsteuerung anstelle eines Herzfrequenzwerts einen Herzfrequenzbereich angeben. Die Konsole passt das Training so an, dass der Benutzer immer innerhalb des gewünschten Herzfrequenzbereichs bleibt.

1. Wählen Sie HEART RATE CONTROL - USER (Herzfrequenzsteuerung - Benutzer) und drücken Sie OK.
2. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um die Pulszone für das Training einzustellen, und drücken Sie auf OK. Auf der Konsole wird auf der linken Seite des Displays der Herzfrequenzbereich (Prozent) angezeigt und auf der rechten Seite die Herzfrequenz des Benutzers.

⚠ Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

3. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den Zieltyp auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
4. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den Trainingswert einzustellen.
5. Drücken Sie OK, um mit dem Training zu beginnen.

Wechseln des Programms während des Trainings

Aus einem aktiven Training heraus können verschiedene Trainingsprogramme gestartet werden.

1. Drücken Sie in einem aktiven Training die Taste PROGRAMS (Programme).
2. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um das gewünschte Trainingsprogramme auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
3. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den Zieltyp auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.

4. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den Trainingswert einzustellen.
5. Drücken Sie auf OK, um das aktive Training zu beenden und mit dem neuen Training zu beginnen.

Die vorangegangenen Trainingswerte werden im aktuellen Benutzerprofil gespeichert.

Pause oder Stopp

Die Konsole wechselt in den Pausemodus, wenn während des Trainings die Pedale nicht mehr betätigt werden und die Taste PAUSE/END gedrückt oder wenn für 5 Sekunden keine Umdrehungen mehr erkannt werden (keine Betätigung der Pedale). Die Konsole blendet im 4-Sekunden-Wechsel verschiedene Meldungen ein:

- WORKOUT PAUSED (Training angehalten)
- PEDAL TO CONTINUE (Pedale betätigen, um fortzufahren) bei Fahrrädern / STRIDE TO CONTINUE (Treten, um fortzufahren) bei Ellipsentrainern
- PUSH END TO STOP (Zum Beenden Ende drücken)

Während einer Trainingspause können Sie mit den Auf-/Abtasten manuell durch die Ergebnisse blättern.

1. Hören Sie auf, die Pedale zu treten, und drücken Sie PAUSE/END, um das Training zu unterbrechen.
2. Um mit dem Training fortzufahren, drücken Sie auf OK oder treten Sie die Pedale.

   Um das Training zu beenden, drücken Sie PAUSE/END. Die Konsole wechselt in den Ergebnis-/Cooldown-Modus.

Ergebnisse/Cooldown

Nach einem Training wird unter GOAL (Ziel) der Wert 03:00 angezeigt, der heruntergezählt wird. Während dieser Cooldown-Phase zeigt die Konsole die Trainingsergebnisse an. Alle Trainingsprogramme mit Ausnahme von Quick Start enden mit einer dreiminütigen Cooldown-Phase.

In der LCD-Anzeige werden die aktuellen Trainingswerte in drei Kategorien angezeigt:

a.) TIME (total) (Gesamtzeit), DISTANCE (total) (Gesamtentfernung) und CALORIES (total) (Gesamtkalorienverbrauch)

b.) SPEED (average) (Durchschnittsgeschwindigkeit), RPM (average) (Durchschnittsumdrehung) und HEART RATE (average) (Durchschnittsherzfrequenz)

c.) TIME (average) (Durchschnittszeit), LEVEL (average) (Durchschnittsintensität) und CALORIES (average) (Durchschnittskalorienverbrauch).

Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um manuell durch die Trainingsstatistiken zu blättern.

Während des Cooldowns entspricht der Widerstand einem Drittel des durchschnittlichen Trainingswiderstands. Der Widerstand für die Cooldown-Phase kann über die Widerstandstasten individuell eingestellt werden. Der Wert wird jedoch nicht auf der Konsole angezeigt.

Mit der Taste PAUSE/END können Sie die Ergebnisanzeige/Cooldown-Phase beenden und in den Einschaltmodus zurückkehren. Wird keine Umdrehung oder kein Herzfrequenzsignal empfangen, wechselt die Konsole automatisch in den Ruhemodus.

GOAL TRACK Statistiken (und Bestleistungen)

Die Statistiken der einzelnen Trainingsdurchgänge werden in einem Benutzerprofil gespeichert.

Die Konsole zeigt die Goal Track™-Trainingsstatistik (Ergebnisse) im unteren Anzeigebereich in drei Kategorien an:

a.) TIME (total) (Gesamtzeit), DISTANCE (total) (Gesamtentfernung) und CALORIES (total) (Gesamtkalorienverbrauch)

b.) SPEED (average) (Durchschnittsgeschwindigkeit), RPM (average) (Durchschnittsumdrehung) und HEART RATE (average) (Durchschnittsherzfrequenz)

c.) TIME (average) (Durchschnittszeit), DISTANCE (average) (Durchschnittsentfernung) / LEVEL (average) (Durchschnittsstufe) * und CALORIES (average) (Durchschnittskalorienverbrauch)

* Wenn nur die Goal Track-Statistik eines einzelnen Trainings angezeigt wird, wird LEVEL (average) verwendet. Wenn die kombinierte Goal Track-Statistik mehrerer Trainingsdurchläufe angezeigt wird, wird DISTANCE (average) verwendet.

So zeigen Sie die GOAL TRACK-Statistik für ein Benutzerprofil an:

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Benutzertaste, um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie die GOAL TRACK-Taste. Die Konsole blendet unter LAST WORKOUT (Letztes Training) die Ergebnisse des letzten Trainings ein. Die entsprechende Zielleuchte leuchtet auf.

   Hinweis: Ergebnisstatistiken können auch während des Trainings angezeigt werden. Sobald Sie GOAL TRACK (Ergebnisse) drücken, werden die Werte des letzten Trainings angezeigt. Die Trainingswerte des aktuellen Trainings werden nur in der Anzeige GOAL (Ziel) angezeigt. Drücken Sie GOAL TRACK (Ergebnisse) erneut, um in den Einschaltmodus zurückzukehren.
3. Drücken Sie die Auftaste (▲), um zur nächsten GOAL TRACK-Statistik „LAST 7 DAYS“ (Die letzten 7 Tage) zu wechseln. Die Konsole zeigt den Kalorienverbrauch der letzten 7 Tage (50 Kalorien pro Segment) sowie die Gesamttrainingswerte an. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um durch die Trainingsstatistiken zu blättern.
4. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu LAST 30 DAYS (Die letzten 7 Tage) zu wechseln. Die Konsole zeigt die Gesamtwerte der letzten 30 Tage an. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um durch die Trainingsstatistiken zu blättern.
5. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu LONGEST WORKOUT (Längstes Training) zu wechseln. Die Konsole zeigt das Training mit der längsten Trainingszeit an. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um durch die Trainingsstatistiken zu blättern.
6. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu CALORIE RECORD (Kalorienrekord) zu wechseln. Die Konsole zeigt das Training mit dem höchsten Kalorienverbrauch an. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um durch die Trainingsstatistiken zu blättern.
7. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu BMI (Body Mass Index) zu wechseln. Die Konsole zeigt den BMI basierend auf den Benutzereinstellungen an. Überprüfen Sie, ob im Benutzerprofil die richtige Körpergröße und das korrekte Gewicht eingegeben wurden.

Der BMI zeigt das Verhältnis zwischen Gewicht und Größe und gibt Aufschluss über den Körperfettanteil sowie über eventuelle Gesundheitsrisiken. Die nachstehende Tabelle gibt die allgemeine Einteilung der BMI-Werte an:

Untergewicht	Unter 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Übergewicht	25,0 – 29,9
Adipositas	30,0 und mehr

Hinweis: Bei Sportlern und muskulösen Menschen kann die Körperfettmasse überschätzt werden. Bei älteren Menschen und Rückgang der Muskelmasse kann er unterschätzt werden.

⚠ Wenden Sie sich für weitere Informationen zum BMI-Wert und zur Ermittlung des für Sie korrekten Gewichts an Ihren Arzt. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen.

8. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu SAVE TO USB - OK? (Auf USB speichern - OK?) zu wechseln. Drücken Sie auf OK. Die Meldung ARE YOU SURE? - NO (Sind Sie sicher - Nein) wird angezeigt. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu YES (Ja) zu wechseln, und drücken Sie anschließend OK. Auf der Konsole wird jetzt “INSERT USB” (USB INSTALLIEREN) angezeigt. Stecken Sie ein USB-Gerät in den USB-Anschluss ein. Die Konsole speichert die Statistiken auf dem USB-Speichergerät.

   Auf der Konsole wird "SAVING" (Speichern) und anschließend "REMOVE USB" (USB entfernen) angezeigt, wenn das USB-Speichergerät aus dem Anschluss entfernt werden kann.

   Hinweis: Die PAUSE/END-Taste betätigen, um eine Beendigung der Aufforderung "SAVING" (Speichern) zu erzwingen.

9. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu CLEAR WORKOUT DATA - OK? (Trainingsdaten löschen – OK? zu wechseln. Drücken Sie auf OK. Die Meldung ARE YOU SURE? - NO (Sind Sie sicher - Nein) wird angezeigt. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu ARE YOU SURE? - YES (Sind Sie sicher - Ja) zu wechseln, und drücken Sie auf OK. Die benutzerspezifischen Trainingsdaten werden zurückgesetzt.
10. Drücken Sie GOAL TRACK (Ergebnisse), um in den Einschaltmodus zurückzukehren.

Wenn ein Training absolviert wird, das die Werte unter LONGEST WORKOUT (Längstes Training) oder CALORIE RECORD (Kalorierenrekord) übertrifft, ertönt ein Glückwunschsignal und der Benutzer wird über die neue Bestleistung informiert. Außerdem leuchtet die entsprechende Bestleistungsleuchte.

KONSOLEN-SETUP-MODUS

Im Konsolen-Setup-Modus können Sie Datum und Uhrzeit festlegen, zwischen englischen oder metrischen Maßeinheiten wählen, die Sound-Einstellungen ändern (Ein/Aus) oder die Wartungsstatistik aufrufen (Fehlerprotokoll und Betriebszeit – nur für Wartungstechniker).

1. Halten Sie die Taste PAUSE/END und die Rechts-Taste im Einschaltmodus für 3 Sekunden gedrückt, um in den Konsolen-Setup-Modus zu wechseln.

   Hinweis: Drücken Sie PAUSE/END, um den Konsolen-Setup-Modus zu beenden und in den Einschaltmodus zurückzukehren.

2. Auf der Konsole wird die Datumseingabe mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Monat/Tag/Jahr).
3. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen.
4. Auf der Konsole wird die Uhrzeiteingabe mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Stunde/Minute/AM oder PM).
5. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen.
6. Auf der Konsole wird die Eingabe mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie OK, um die Maßeinheit zu wählen. Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um „MILES“ (englisch) oder „KM“ (metrisch) zu wählen.

   Hinweis: Bei einer Änderung der Maßeinheiten werden die Werte in Trainingsstatistiken automatisch umgewandelt.

7. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen.
8. Auf der Konsole wird die Eingabe für Sound-Einstellungen mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um zwischen ON (Ein) und OFF (Aus) zu wechseln.
9. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen.
10. Die Konsole zeigt die TOTAL RUN HOURS (Gesamtbetriebsstunden) für das Gerät an.
11. Drücken Sie auf OK, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
12. Auf der Konsole wird nun die Softwareversion angezeigt.
13. Drücken Sie auf OK, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
14. Die Konsole kehrt in den Einschaltmodus zurück.

Lesen Sie vor jeder Reparatur zuerst sorgfältig alle Wartungsanweisungen. In einigen Fällen benötigen Sie Hilfe beim Durchführen der erforderlichen Arbeiten.

Das Gerät muss regelmäßig auf Beschädigungen untersucht und gegebenenfalls repariert werden. Der Eigentümer ist für die regelmäßige Wartung verantwortlich. Verschlissene oder beschädigte Komponenten müssen umgehend repariert oder ausgetauscht werden. Verwenden Sie für Austausch und Reparatur des Geräts ausschließlich Teile des Herstellers.

Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um Ersatz zu erhalten.

⚠ GEFAHR Um das Risiko von Stromschlägen oder die unkontrollierte Nutzung des Geräts zu vermeiden, müssen Sie das Stromkabel stets aus der Wandsteckdose und dem Gerät ziehen und anschließend 5 Minuten warten, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren. Bewahren Sie das Netzkabel an einem sicheren Ort auf.

Täglich: Überprüfen Sie das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf lose, zerbrochene, beschädigte oder abgenutzte Teile. Verwenden Sie das Gerät in diesen Fällen nicht. Tauschen Sie alle Teile bei ersten Abnutzungsanzeichen oder Schäden aus oder reparieren Sie sie. Wischen Sie nach jeder Verwendung Feuchtigkeit mit einem feuchten Tuch von Ihrem Gerät und der Konsole ab.

Hinweis: Schützen Sie die Konsole vor zu viel Feuchtigkeit.

Wöchentlich: Stellen Sie sicher, dass sich die Walzen gut drehen. Wischen Sie das Gerät ab, um Staub, Schmutz oder Ablagerungen zu entfernen. Reinigen Sie die Schienen und die Oberfläche der Rollen mit einem feuchten Tuch.

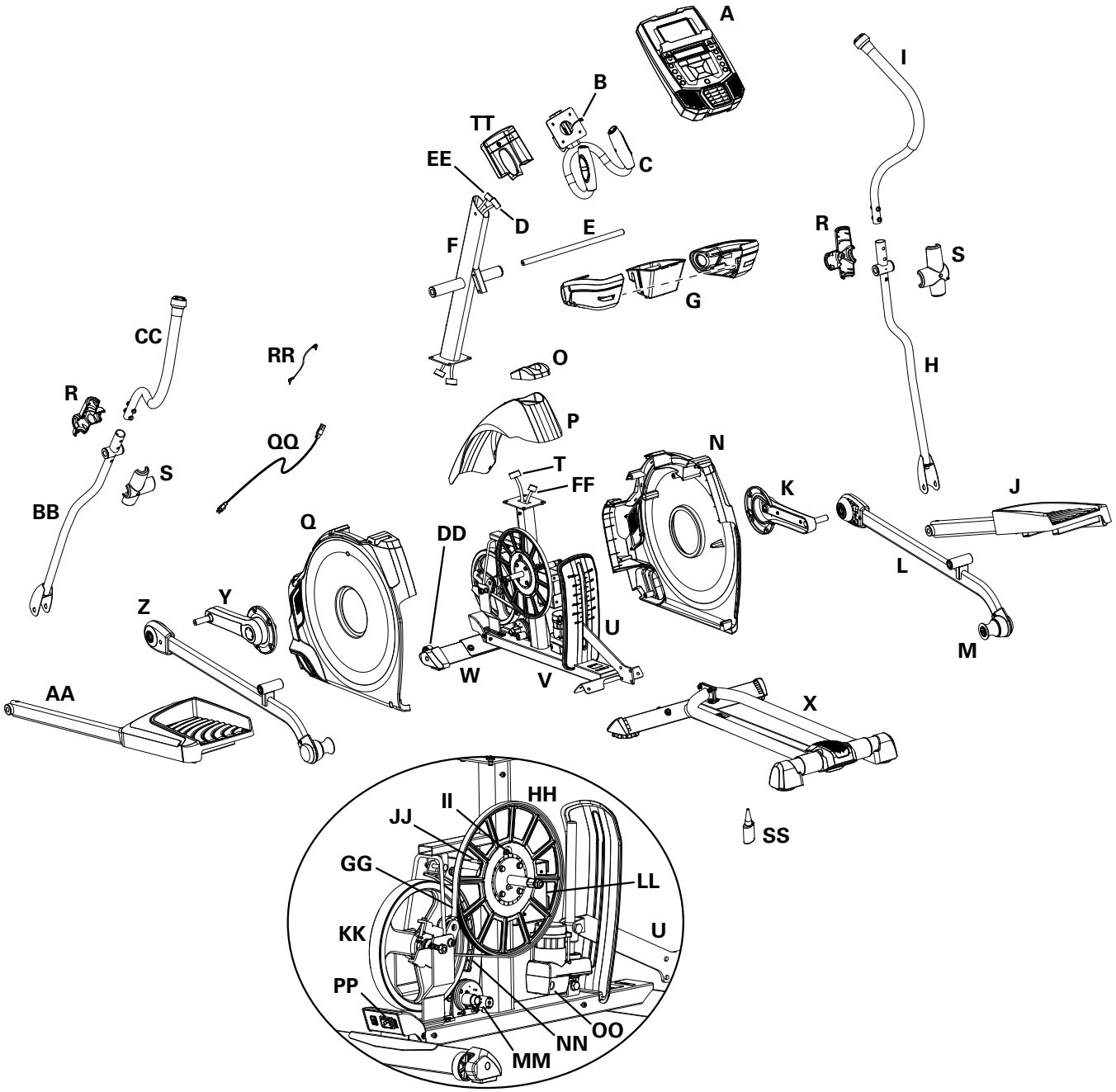
Bringen Sie etwas Silikonschmiermittel auf ein trockenes Tuch auf und reiben Sie die Schienen damit ein, um Schleifgeräusche der Rollen zu vermeiden.

Hinweis: Verwenden Sie keine Produkte auf Erdölbasis.

Monatlich oder alle 20 Betriebsstunden: Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.

HINWEIS: Verwenden Sie keine erdölbasierten Reinigungsmittel oder Reinigungsmittel für Autos. Es darf keine Feuchtigkeit in die Konsole eindringen.

Zu wartende Teile



A	Konsole	Q	Blende Links	GG	Antriebsriemen
B	HF-Kabel	R	Abdeckung Handgriff außen	HH	Antriebsscheibe
C	Fester Handgriff	S	Abdeckung Handgriff innen	II	Magnet Geschwindigkeitssensor
D	Oberes Konsolenkabel	T	Unteres Konsolenkabel	JJ	Geschwindigkeitssensor
E	Drehlager Bewegungsarm	U	Steigungskomponente	KK	Schwungrad
F	Konsolenstange	V	Rahmen	LL	Motorsteuerkarte (MCB)
G	Flaschenhalter	W	Vorderer Stabilisator	MM	Servomotor
H	Rechte untere Griffstange	X	Schiene	NN	Bremse
I	Rechte obere Griffstange	Y	Linke Kurbel	OO	Steigungsmotor
J	Rechte Pedalkurbel	Z	Linker Fuß	PP	Netzschalter
K	Rechte Kurbel	AA	Linke Pedalkurbel	QQ	Netzkabel - Typ E/F (EU)
L	Rechter Fuß	BB	Linke untere Griffstange		Netzkabel - Typ G (GB)
M	Rolle	CC	Linke obere Griffstange		Netzkabel - Typ I (AU/NZ)
N	Blende Rechts	DD	Transportrad	RR	MP3-Kabel
O	Abdeckkappe	EE	Oberes Steigungsmotor-Kabel	SS	Silikonschmiermittel, Flasche
P	Obere Blende	FF	Unteres Steigungsmotor-Kabel	TT	Abdeckung der Konsolenverbindung

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Keine/teilweise Anzeige/ Gerät schaltet nicht ein	Wandsteckdose überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Wandsteckdose eingesteckt wurde.
	Anschluss vorne am Gerät überprüfen	Der Stecker muss fest sitzen und unbeschädigt sein. Tauschen Sie den Adapter oder den Stecker am Gerät aus, falls diese beschädigt sind.
	Datenkabel überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte sichtbar gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Konsolen-Display auf Beschädigungen überprüfen	Überprüfen Sie das Konsolen-Display auf sichtbare Beschädigungen, z. B. Brüche. Tauschen Sie die Konsole bei Beschädigung aus.
	Konsolen-Display	Wenn die Anzeige auf der Konsole nicht vollständig ist und alle Anschlüsse fehlerfrei sind, muss die Konsole ausgetauscht werden.
		Wenn das Problem durch die oben aufgeführten Schritte nicht behoben werden konnte, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort.
Gerät funktioniert, aber es wird kein Handpuls angezeigt	Kabelverbindung des Pulsmessers an der Konsole	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest in die Konsole eingesteckt ist.
	Anschlüsse an der HF-Kabeldose	Die Kabel der Griffe und die Kabel zur Konsole müssen fest eingesteckt sein und dürfen nicht beschädigt sein.
	Sensorgriff	Die Hände müssen mittig auf den Herzfrequenzsensoren aufliegen. Die Hände müssen ruhig und mit gleichmäßigem Druck auf beiden Seiten aufliegen.
	Trockene oder schwielige Hände	Die Sensoren funktionieren bei trockenen oder schwieligen Händen möglicherweise nicht korrekt. Hier kann ein Kontaktgel (Herzfrequenzgel) die Leitfähigkeit verbessern. Dies kann über das Internet, in medizinischen Fachgeschäften oder in einigen Fitnessfachgeschäften erworben werden.
	Fester Handgriff	Wenn die Tests keine anderen Ursachen ergeben, muss der feste Handgriff ausgetauscht werden.
Gerät funktioniert, aber es wird keine Funkherzfrequenz angezeigt	Brustgurt (optional)	Der Brustgurt muss POLAR® kompatibel und unkodiert sein. Der Brustgurt muss direkt auf der Haut aufliegen, die Auflagefläche muss feucht sein.
	Überprüfen des Benutzerprofils	Wählen Sie unter „User Profile“ (Benutzerprofil) die Option „Edit User Profile“ (Benutzerprofil bearbeiten). Wählen Sie die Einstellung WIRELESS HR (Drahtlose HF) und überprüfen Sie, ob diese auf ON (Ein) gesetzt ist.
	Störungen	Entfernen Sie Störquellen (Fernseher, Mikrowelle etc.) aus dem Umfeld des Geräts.
	Brustgurt austauschen	Wenn alle Störquellen entfernt wurden und dennoch keine Herzfrequenz erkannt wird, muss der Brustgurt ausgetauscht werden.
	Konsole austauschen	Wenn weiterhin keine Herzfrequenz erkannt wird, muss die Konsole ausgetauscht werden.

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Das Gerät funktioniert, aber die Telemetrische HF wird nicht korrekt angezeigt	Störungen	Sicherstellen, dass der HF-Empfänger nicht durch ein persönliches elektronisches Gerät in der linken Seite der Medienablage blockiert wird.
Keine Geschwindigkeits-/ RPM-Anzeige, Konsole zeigt Fehlercode „Please Stride“ an	Datenkabel überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Magnetposition überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Magnet muss sich an der richtigen Position am Schwungrad befinden.
	Geschwindigkeitssensor überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Geschwindigkeitssensor muss am Magnet ausgerichtet sein und mit Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsteil beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil.
Konsole schaltet sich bei Betrieb aus (wechselt in den Ruhemodus)	Wandsteckdose überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Wandsteckdose eingesteckt wurde.
	Anschluss vorne am Gerät überprüfen	Der Stecker muss fest sitzen und unbeschädigt sein. Tauschen Sie den Adapter oder den Stecker am Gerät aus, falls diese beschädigt sind.
	Datenkabel überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Gerät zurücksetzen	Ziehen Sie das Gerät für 3 Minuten aus der Steckdose. Stecken Sie es wieder in die Steckdose.
	Magnetposition überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Magnet muss sich an der richtigen Position am Schwungrad befinden.
	Geschwindigkeitssensor überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Geschwindigkeitssensor muss am Magnet ausgerichtet sein und mit Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsteil beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil.
Ventilator schaltet nicht ein/aus.	Datenkabel überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Gerät zurücksetzen	Ziehen Sie das Gerät für 3 Minuten aus der Steckdose. Stecken Sie es wieder in die Steckdose.
Ventilator schaltet nicht ein, aber die Konsole funktioniert	Sicherstellen, dass Ventilator nicht blockiert wird	Ziehen Sie das Gerät für 5 Minuten aus der Steckdose. Entfernen Sie Fremdkörper aus dem Ventilator. Um das Entfernen zu erleichtern, nehmen Sie gegebenenfalls die Konsole ab. Tauschen Sie die Konsole ab, falls der Fremdkörper nicht entfernt werden kann.

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Gerät wackelt/steht nicht eben	Einstellung der Nivellierer überprüfen	Stellen Sie die Nivellierer so ein, dass das Gerät eben steht.
	Stellfläche überprüfen	Sehr unebene Flächen können möglicherweise nicht ausgeglichen werden. Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche auf.
Pedale sind lose/schwer zu treten	Schrauben	Ziehen Sie alle Schrauben an den Pedalkurbeln und den Griffstangen fest an.
Klicken/Klackern des Antriebs bei jeder Kurbelumdrehung	Kurbel/Scheibe überprüfen	Nehmen Sie die linke und rechte Fußstütze ab und drehen Sie die Kurbel. Tritt das Geräusch weiterhin auf, muss die Kurbel/Scheibe ausgetauscht werden. Andernfalls überprüfen Sie die Fußstützen und oberen/unteren Griffstangen.
	Fußstützen, Beinkomponenten und Griff überprüfen	Bewegen Sie Fuß-, Bein- und Griffkomponenten, um das Geräusch zu isolieren. Tauschen Sie die entsprechende Komponente aus.
	Auf lose Schrauben überprüfen	Alle Schrauben an den Stabilisatoren und dem Sockel der Konsolenstange festziehen.
Klopfendes Geräusch beim Betrieb	Schrauben an der Verbindung zwischen unterer Griffstange und Pedale überprüfen	Sicherstellen, dass die Ausrichtungszunge an der Drehlagerhülle korrekt in die Führung an der Öffnung eingeführt wurde. Sicherstellen, dass die Drehlagerhülle durch die gegenüberliegende Öffnung in der Abdeckung reicht.
Quietschende Geräusche, die kurz nach Beginn des Trainings auftreten und meist im Verlauf des Trainings deutlich lauter werden	Schraube, die durch die Konsolenstange läuft und die Bewegungsarme mit der Achse verbindet	Lösen Sie die Schraube des Drehlagers etwas, bis das Geräusch verschwindet. Um das Problem vorübergehend zu beheben, kann Lithiumfett aufgetragen werden. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.
	Rollen quietschen	Bringen Sie etwas Silikonschmiermittel auf ein trockenes Tuch auf und reiben Sie die Schienen damit ein, um Schleifgeräusche der Rollen zu vermeiden.

NAUTILUS

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Universal®

8004369.043015.D